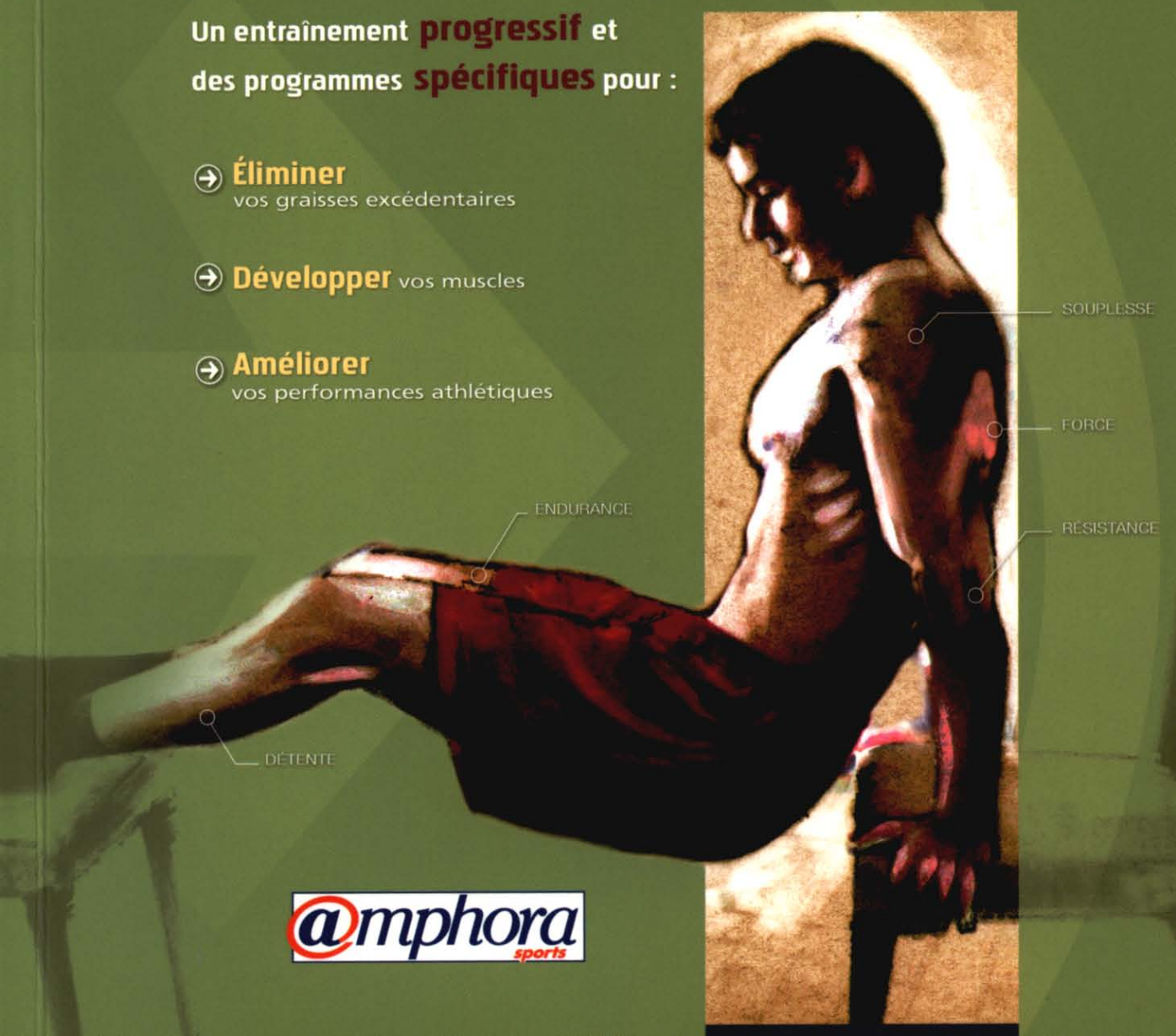
OLIVIER LAFAY

Méthode de musculation

110 EXERCICES SANS MATÉRIEL

Un entraînement progressif et des programmes spécifiques pour :

- **Éliminer** vos graisses excédentaires
- **Développer** vos muscles
- **Améliorer** vos performances athlétiques



amphora sports

ESTHÉTIQUE, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

"En créant une méthode comportant **des entraînements courts et peu nombreux**, Olivier Lafay a réussi à éviter les écueils rencontrés habituellement lorsqu'on cherche à exercer ses muscles."

"Dans cet ouvrage, chaque mot est pesé soigneusement, aucune phrase n'est inutile ou incompréhensible. Les exercices d'Olivier Lafay sont basés sur une réflexion et une pratique de longue date et son désir de considérer le corps humain dans sa globalité rejoint complètement notre pratique de thérapeute."

B. Callonnec-Guyon
KINÉSITHÉRAPEUTE
(EXTRAITS DE LA PRÉFACE)

www.ed-amphora.fr

Méthode de musculation

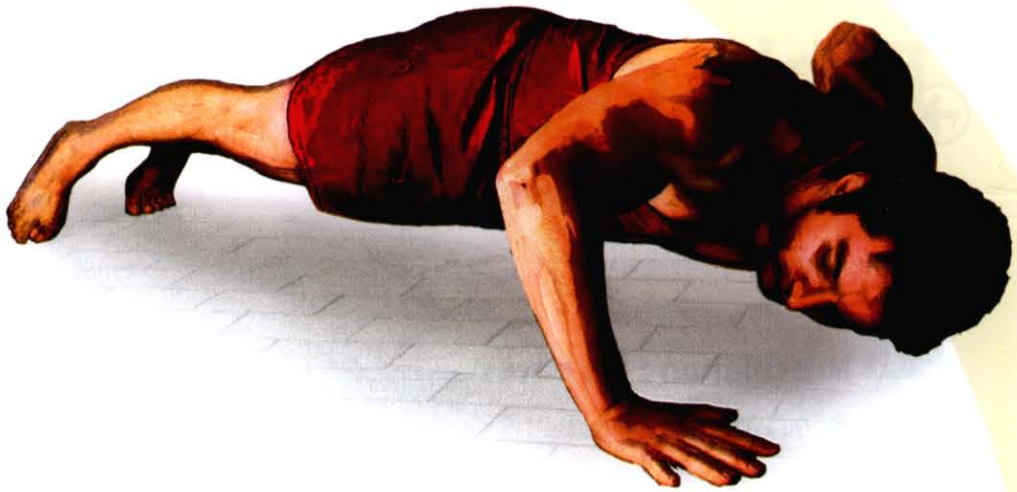
110 EXERCICES **SANS MATÉRIEL**

Cette méthode est très progressive et permet donc à des personnes ayant de faibles capacités physiques de se métamorphoser réellement. Cependant, chaque pratiquant doit savoir si son état de santé lui autorise les efforts physiques. **Pour cela, il est important de recueillir l'avis d'un médecin avant de débuter votre pratique.**

Avertissement :
Le Protéo-System est une méthode particulièrement originale. Son entraînement progressif est réellement novateur. Son principe de progression peut être éventuellement adapté avec des haltères ou des machines pour remplacer les exercices utilisant uniquement le poids du corps. Cette adaptation a déjà été créée et déposée par l'auteur. Aussi, toute transposition des principes présentés dans cette méthode, sans autorisation de l'auteur, sera poursuivie devant les tribunaux. Que ce soit le principe général de progression ou les combinaisons d'exercices et de temps de repos.

Avertissement :
Ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

©Editions Amphora, avril 2004
ISBN 2-85180-642-4



Méthode de musculation

110 EXERCICES SANS MATÉRIEL

par **OLIVIER LAFAY**

Illustrations d' **HERVÉ AUDOUY**

amphora sports

Editions **AMPHORA**

14, rue de l'Odéon

75006 PARIS

Table des matières

PRÉFACE de Béatrice Callonnec-Guyon, kinésithérapeute. 8

INTRODUCTION 10

1. Musculation : les bases 15

a. Qu'est-ce qu'une série ? 16

b. Le repos 16

c. Amplitudes 17

d. Exécution des mouvements 17

e. Le rythme 17

f. Ne négligez pas la respiration ! 19

g. Travaillez votre diaphragme 19

h. Utilité du carnet d'entraînement 20

i. Importance de l'échauffement 21

j. Apprenez à évaluer vos performances 22

k. L'alimentation 23

l. La séance idéale 31

m. Installation d'une barre fixe 32

n. Eliminer les graisses excédentaires 34

Lyam MJOTJSOA

2. Entraînement progressif 37

Un parcours en treize étapes permettant à chacun d'atteindre le niveau correspondant à ses aspirations.

Les treize niveaux 39 à 102

Exercices supplémentaires 103

Continuer à progresser 104

Aller plus loin 108

3. Souplesse 113

Protéger les articulations, éviter les accidents musculaires, relaxer le corps et l'esprit, accélérer la récupération et augmenter la rapidité.

La théorie 114

Les exercices 118

4. Endurance 129

Des outils, des conseils pour améliorer et optimiser le fonctionnement cardiaque.

Notions essentielles 130

5. Exercices 135

Un répertoire d'usage aisé permettant d'exercer tous les groupes musculaires.
Des exercices classés par niveau de difficulté afin d'éviter les blessures.

Introduction 136

Les exercices de A à Z 138 à 214

L'AUTEUR ET L'ILLUSTRATEUR 217-219

REMERCIEMENTS 221

Une méthode globale pour un muscle sain

Le praticien de santé a une fonction essentiellement corrective : il est principalement amené à réparer ou limiter les dégâts causés au corps par les accidents, la pratique sportive mal menée ou l'usure du temps. Son regard peut donc être utile lorsqu'il s'agit d'apporter un complément d'information sur une méthode destinée à modifier le fonctionnement et l'apparence du corps.

La musculation peut apparaître comme la finalité des séances de Kinésithérapie, mais ne prend forme que sur un corps sain. Si le corps est fatigué, douloureux ou en phase inflammatoire, il refusera de se muscler. Il est donc fondamental de savoir comment se muscler, à quel moment et dans quel but. Il est tout aussi fondamental d'être guidé par un entraîneur compétent lorsqu'on décide de transformer son corps.

Tout d'abord, il est essentiel de ne pas considérer le muscle seul. Il a besoin des agonistes et antagonistes, c'est-à-dire des muscles qui l'entourent et qui exécutent un mouvement similaire au sien, et des muscles qui exécutent le mouvement inverse pour le stabiliser dans son action. Les nombreux exercices présentés dans cette méthode permettent de répondre à cette nécessité.

La musculation ne résout pas tous les problèmes du corps humain. Un muscle peut souffrir de trop travailler et finir par perdre sa capacité contractile. Il vaut mieux le faire travailler dans toute son amplitude au sein de sa chaîne musculaire pour qu'il arrive à gagner en force, en volume, en résistance et en endurance.

En créant une méthode comportant des entraînements courts et peu nombreux, Olivier Lafay a réussi à éviter les écueils rencontrés habituellement lorsqu'on cherche à exercer ses muscles. Il a veillé à constituer de multiples synergies autorisant l'émergence de toutes les qualités nécessaires au muscle. La souplesse corporelle doit être uniforme, c'est-à-dire que l'on ne doit pas tolérer une grande laxité des membres inférieurs au détriment d'une raideur rachidienne. Il y aurait déséquilibre et le corps humain ne sait donner le meilleur de lui-même dans ces conditions.

Il faut, de plus, regarder le corps humain en position debout, érigé, comme nous le dessine Léonard de Vinci, avec un regard horizontal. Très schématiquement : si les muscles postérieurs sont courts, les muscles antérieurs sont longs (pour conserver l'horizontalité du regard), ce qui donne un tempérament ouvert vers l'extérieur, jovial. Inversement, si les muscles antérieurs sont courts, les muscles postérieurs sont longs, ce qui donne un tempérament introverti, renfermé.

Les équilibres physiques et psychologiques interagissent en permanence. Pensez-y lorsque vous utiliserez les exercices présentés dans ce livre au chapitre «Souplesse». Ne choisissez pas la facilité en privilégiant les exercices qui vous sont les plus agréables et en négligeant ceux qui vous rebutent. Soyez cependant doux avec vous-même, le corps s'exprime comme il le peut et, au lieu de le forcer, ou de le contrer, il vaut mieux l'écouter et l'aider à rétablir ses équilibres. Un groupe musculaire qui ne se développe pas a toujours ses raisons.

Les muscles sont comme une enveloppe ou une paroi qui subit les pressions internes de nos systèmes digestif et respiratoire, un peu à la façon d'un ballon de baudruche. Un bon équilibre entre tous ces systèmes permet au physique de s'épanouir. Aussi, chaque pratiquant pourra préserver et améliorer sa santé s'il s'entraîne afin de devenir un athlète complet en exerçant non seulement ses muscles, mais également son diaphragme, sa souplesse et son endurance.

Olivier Lafay m'a longuement expliqué comment il a élaboré sa méthode à partir d'une synthèse de recherches en psychologie. Ce livre est idéalement construit pour maintenir et accentuer la motivation en levant les obstacles à la progression. Si votre motivation est présente ainsi que le désir de compréhension de votre propre fonctionnement, vous pourrez rapidement vous approprier cette méthode de musculation. Dans cet ouvrage, chaque mot est pesé soigneusement, aucune phrase n'est inutile ou incompréhensible. Les exercices d'Olivier Lafay sont basés sur une réflexion et une pratique de longue date et son désir de considérer le corps humain dans sa globalité rejoint complètement notre pratique de thérapeute.

Lyam MIOTISOA

Béatrice Callonnec-Guyon
Kinésithérapeute
Ostéopathie
Méthode des chaînes musculaires

Introduction

Un livre, plusieurs possibilités...

Ce livre a été pensé afin de satisfaire chaque lecteur, quels que soient son objectif et son niveau de départ. On peut distinguer trois catégories de pratiquants pour qui ce livre sera utile. A vous de vous ranger dans la catégorie qui vous correspond.

La première catégorie comprend les sportifs qui s'entraînent déjà avec des haltères ou des machines. Ce livre leur permettra de diversifier et compléter leur entraînement habituel. Ils pourront s'exercer à la maison, en vacances, à l'hôtel, en déplacement... Ils pourront continuer à développer leurs muscles, et découvrir de nouvelles façons de les stimuler, sans aucun matériel. La variété dans l'entraînement est source de progrès.

La deuxième catégorie comprend tous ceux qui n'ont pas envie de suivre un programme précis. Ils n'ont pas de matériel et ils ne souhaitent pas en acquérir. Ce qu'ils veulent surtout c'est exercer leurs muscles comme bon leur semble. Ils ne souhaitent pas planifier un entraînement et ne recherchent pas des résultats immédiats et importants. Ces pratiquants auront plutôt envie de «picorer» dans le livre au gré de leurs humeurs et de leurs besoins du moment.

Les lecteurs qui se reconnaissent dans la première et la deuxième catégorie n'ont pas vraiment besoin de lire le reste de l'introduction. Pour eux, le livre ne forme pas un tout. C'est un assemblage de programmes et d'exercices divers dans lequel ils comptent puiser afin de créer leurs propres séances. Ils n'ont pas besoin d'une méthode. Page 137 (classement des exercices), ils disposeront d'une base pour aborder ce livre.

La troisième catégorie comprend tous ceux qui recherchent des résultats rapides, sans utiliser de matériel. Dans ce cas, ils ont besoin d'être guidé par une méthode qui va leur apprendre à exploiter efficacement les 110 exercices à leur disposition. Pour ces lecteurs, le livre formera un tout, un assemblage d'éléments organisés de façon cohérente afin d'atteindre un but : plus de muscle, moins de graisse, en peu de temps. Si vous vous reconnaissez dans cette catégorie, vous devez lire la suite de l'introduction. Vous allez découvrir ce qu'est le Protéo-System, la méthode créée par l'auteur.

Qu'est-ce que le Protéo-System ?

Protée, dieu de l'antiquité grecque, pouvait changer de forme à volonté. Le Protéo-System (littéralement : Système de Protée) est donc un outil permettant de modifier aisément votre apparence. Les performances athlétiques et la santé s'amélioreront simultanément. Vous allez vous métamorphoser rapidement grâce à une méthode originale et novatrice qui sait exploiter l'extraordinaire plasticité du corps humain.

Quinze années de recherches et d'expérimentations ont été nécessaires à l'élaboration de cette méthode. L'auteur a voulu au départ se libérer des contraintes liées à la musculation avec haltères et machines. Par la suite, au fur et à mesure de ses recherches, il s'est rendu compte qu'il était en train d'inventer une méthode permettant de se muscler plus rapidement qu'avec les méthodes de musculation classiques, en s'entraînant beaucoup moins.

Le Protéo-System est facile à comprendre tout en étant précis. Il est progressif de façon générale et pourtant adaptable à tous les pratiquants quels que soient leurs objectifs. Les exercices sont simples à réaliser. Les progrès sont immédiats.

C'est une méthode utilisant uniquement le poids du corps comme résistance. Vous pouvez donc vous entraîner où vous voulez, quand vous voulez. Pas besoin d'haltères et de banc. Inutile de faire la queue aux heures de pointe, devant les machines, dans une salle de musculation. Le Protéo-System conjugue efficacité et liberté.

Les entraînements sont courts et peu nombreux. Un pratiquant cherchant uniquement à se remettre en forme ou à entretenir son corps passera environ deux à trois heures par semaine à s'entraîner. Endurance et souplesse comprises. En s'entraînant seulement trois heures par semaine en musculation, ceux qui recherchent un muscle puissamment développé feront plus de progrès que s'ils s'entraînaient six à huit heures dans une salle.

Le Protéo-System est constitué de trois programmes dont les contenus agissent en synergie :

- **Un programme de musculation** dont l'entraînement progressif, totalement inédit (unique au monde), permet d'obtenir des résultats vraiment extraordinaires.
- **Un programme d'endurance**
- **Un programme d'assouplissements**

Chaque programme est évolutif et s'adapte aux possibilités et aux désirs de chacun. Ils ont été spécialement étudiés afin de se compléter : ils forment un système cohérent, efficace.

Les conseils diététiques sont simples car pour transformer votre corps, vous n'avez besoin d'aucun savoir scientifique, ni d'aucun supplément coûteux. Vous apprendrez seulement (si ce n'est déjà fait) les règles de l'alimentation équilibrée où ce qui sera bon pour votre palais le sera également pour votre corps. Vous saurez bientôt utiliser l'alimentation pour perdre des graisses, prendre du muscle et conserver la santé.

Comment s'en servir ?

Une bonne métaphore de la méthode serait celle de l'arborescence informatique. Bien qu'il y ait une structure établie, concrète, il y a pourtant autant de cheminements possibles qu'il y a d'utilisateurs. Et chacun arrive à son but.

L'entraînement de musculation, très progressif, est composé de treize étapes (ou niveaux). Chacune s'appuie sur la précédente et permet l'accession à un niveau athlétique supérieur. Vous n'êtes pas cependant obligé d'aller jusqu'au treizième niveau. Dès que vous pensez avoir obtenu des résultats satisfaisants, le Protéo-System vous explique comment maintenir les acquis sans chercher à progresser davantage. Page 37, vous apprendrez à gérer l'entraînement progressif.

Le Protéo-System est très facile à utiliser. Au début, l'auteur vous donne les moyens d'évaluer vos capacités afin de personnaliser l'entraînement. Ensuite, il vous explique, étape par étape, ce qu'il faut faire. L'auteur vous apprend à vous évaluer vous-même afin de progresser en permanence, tant que vous le désirez.

Afin de mieux vous faire entrevoir les avantages du Protéo-System, nous allons vous présenter deux possibilités d'entraînement.

- **Programme «de base» (entretien musculaire, remise en forme) :** deux entraînements de musculation par semaine, un entraînement d'endurance. Il faudra penser à étirer ses muscles avant et après l'effort à l'aide des exercices proposés au chapitre «Souplesse». Avec ce programme de base, vous pouvez remodeler votre corps, perdre de la graisse, renforcer votre coeur et améliorer considérablement votre forme et votre santé.

Programme «Haut niveau» (performances athlétiques élevées) : trois entraînements de musculation par semaine, trois entraînements d'endurance.

Entre ces deux extrêmes, le Protéo-System vous explique comment créer votre propre programme en fonction de vos aspirations, de votre motivation, de votre emploi du temps. Vous devez tout d'abord définir votre objectif de départ : qu'attendez-vous de cette méthode? Voulez-vous mincir, grossir, retrouver la forme, être très souple, être très fort ? Êtes-vous un retraité soucieux de préserver son cœur tout en renforçant modérément ses muscles ? Êtes-vous un jeune homme désireux d'avoir une musculature puissante et bien visible ? Êtes-vous un sportif attaché uniquement aux performances ?

Définissez votre objectif de départ en lisant attentivement les chapitres suivants :
Musculation : les bases (page 15) - Souplesse (page 113) - Endurance (page 129).
Avant même la fin de votre lecture, vous saurez ce que vous voulez, exactement, faire.
Ensuite, rendez-vous au premier niveau de l'entraînement de musculation, page 39.

Quel que soient votre objectif et votre âge, vous deviendrez un athlète complet. Après seulement deux mois de pratique régulière, vous serez, à votre niveau, nettement plus fort, plus musclé, plus souple et plus endurant qu'à vos débuts. Ce qui veut dire que vous disposerez d'une base athlétique solide pour pratiquer n'importe quel sport.

L'équation, pour le Protéo-System, se résume ainsi : une réussite rapide, avec un minimum de contraintes. Cette réussite augmentera votre motivation et engendrera de nombreuses satisfactions. Les effets induits seront non négligeables : plus d'entrain et d'efficacité au travail comme dans la vie de tous les jours ; et une volonté renforcée.

CHAPITRE 1

Musculation

LES **BASES**

a. Qu'est-ce qu'une série ?

Une répétition, c'est l'exécution complète d'un mouvement. Par exemple, une répétition de l'exercice **B** (page 149) consiste à :

- Se tenir en appui sur les barres parallèles (ou des chaises ou tout autre support...), bras tendus. C'est le point de départ.
- Descendre le plus bas possible en pliant les bras et en inspirant.
- Revenir au point de départ en expirant, bras tendus.
  Lorsque vous avez réalisé les trois étapes de ce mouvement, vous pouvez compter 1.

Une série, c'est la répétition de ce mouvement. Ainsi, une série de 8 signifie que 8 fois vous pliez les bras pour descendre et que 8 fois vous revenez au point de départ. C'est 8 fois 1. Si vous décidez de faire 8 pompes, c'est en fait que vous décidez de faire une série de 8 répétitions.

b. Le repos

Le repos est une notion fondamentale. C'est pendant les jours de repos que vos muscles se développent, d'où l'importance de bien les laisser récupérer.

Les temps de repos entre les séries et les exercices doivent aussi être scrupuleusement respectés. Vous devez avoir avec vous soit une montre affichant l'écoulement des secondes, soit un chronomètre (c'est mieux s'il fait aussi compte à rebours).

> S'il est écrit que vous devez prendre vingt-cinq secondes de repos entre deux séries, respectez la consigne. Prenez toujours vingt-cinq secondes complètes de repos avant de recommencer l'exercice. Ne recommencez pas avant la fin de ce temps de repos. N'allongez pas non plus le temps de pause. Quand le temps de repos est plus long (une minute trente, deux minutes...), procédez de la même façon, attendez toujours la fin exacte de votre temps de repos avant de recommencer.

Ne changez jamais la durée de vos temps de repos ! Ces temps de repos ont été spécialement étudiés afin de permettre une progression très rapide tout en contrôlant

cette progression. En effet, si vous réalisez six séries de huit répétitions à un exercice le lundi et six séries de neuf répétitions le mercredi, toujours en prenant vingt-cinq secondes de repos, c'est que vous avez progressé.

C. Amplitudes

Un même mouvement peut être réalisé de plusieurs façons. Vous pouvez le faire entièrement. Vous pouvez en faire seulement la moitié, le tiers, les deux tiers, en partant du début ou de la fin. Les modifications de l'amplitude d'un mouvement permettent de créer des exercices différents. Ainsi **B**1 et **B**2 sont des variantes d'un seul mouvement : **B**. Ces variantes ont des effets différents sur votre corps.

Aussi, soyez très attentif aux indications données afin de bien faire le bon exercice. Lorsqu'il est écrit qu'il faut, par exemple (exercice **E**1 page 164), descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, respectez la consigne. Ne descendez pas moins bas pour faciliter le mouvement. Ne descendez pas trop bas sinon l'exercice sera beaucoup plus difficile. Seul le strict respect de la consigne permet une progression réelle, rapide et continue.

d. Exécution des mouvements

Non seulement, comme nous venons de le voir, les amplitudes doivent être respectées, mais la position du corps doit aussi être celle prescrite. Chaque exercice fait l'objet d'une description minutieuse dont l'application exacte est impérative. S'il est écrit de ne jamais creuser les reins, ne le faites pas, même pour arracher une répétition de plus.

e. Le rythme

Reprenons l'exemple de l'exercice **B**.

Le rythme normal consiste à faire la flexion en une seconde et l'extension en également une seconde. Une répétition dure donc deux secondes auxquelles s'ajoute un temps de repos en extension complète d'environ une seconde. L'extension complète, c'est la position bras tendus.

Le rythme normal reste la référence. Soit il vous sera demandé d'exécuter un exercice à un rythme normal, soit vous devrez accélérer ce rythme ou le ralentir.

S'il est noté qu'un exercice doit être exécuté à un **rythme rapide**, vous devrez mettre moins de deux secondes pour faire une répétition. L'idéal étant de faire une répétition en une seconde sans temps de repos en extension complète.

Notez cependant que, la fatigue s'installant, le rythme diminue naturellement en fin de série. Vous aurez alors besoin d'un peu plus de repos lorsque vous serez en extension complète (bras tendus). Par exemple : une série devant être faite rapidement n'autorise pas de temps de repos en extension complète. Cependant, en fin de série, vous serez parfois obligé de vous reposer de une à cinq secondes en extension complète afin de reprendre votre souffle et continuer la série.

> Un cas précis : vous faites, très rapidement, 12 répétitions à la première série de l'exercice **B**. Vous êtes fatigué et incapable de faire une treizième répétition. Alors, bras tendus, en appui, prenez de une à cinq secondes de repos. Vous verrez que vous pourrez faire une treizième répétition. Reposez-vous à nouveau entre une et cinq secondes et vous pourrez peut-être faire une quatorzième répétition. Continuez tant que vous le pouvez sans jamais dépasser cinq secondes de repos entre chaque répétition. Ainsi, une série qui aurait dû normalement être stoppée à 12 répétitions a pu continuer pour atteindre 13, 14, 15 ou 16 répétitions. Et, c'est grâce à ces 2 ou 3 répétitions supplémentaires que vous progresserez.

S'il est noté que l'exercice doit être exécuté à un **rythme lent**, voilà comment procéder : effectuez la "descente" du mouvement en cinq à dix secondes et la "montée" le plus rapidement possible. Lorsque vous constatez que vous ne pouvez plus freiner la descente, accélérez le rythme afin de faire une ou plusieurs répétitions supplémentaires. Par exemple, pour exécuter l'exercice **A**1 à un rythme lent, descendez, à chaque répétition, le plus bas possible mais lentement (en cinq à dix secondes) et remontez rapidement. Lorsque vous êtes trop fatigué pour tenir ne serait-ce que cinq secondes, accélérez le rythme jusqu'à ne plus pouvoir vous relever. Ainsi, en fin de série, la descente et la montée doivent être rapides.

Au début, vous ne serez pas assez fort pour faire beaucoup de répétitions en tenant dix secondes à la descente. Aussi, il faudra commencer par faire des répétitions avec une "descente" en cinq secondes sans chercher à atteindre dix secondes. Puis, en devenant progressivement plus fort, vous pourrez allonger la durée de la descente de chaque répétition. Lorsque le rythme est lent, vous devez adopter une respiration calme et profonde. Imaginez l'air qui remplit non seulement votre poitrine mais aussi votre ventre, jusqu'en

bas. Évitez les respirations courtes et rapides. Le rythme lent vous apporte le contrôle total, le calme dans l'effort, le punch.

f. Ne négligez pas la respiration !

Pensez toujours à respirer profondément lorsque vous vous entraînez. Ne bloquez pas votre respiration. En inspirant profondément, vous aurez plus de force et cela vous aidera à développer votre thorax.

Lorsque l'exercice devient difficile (en fin de série ou lors d'une série courte), vous devez inspirer différemment : inspirez profondément et bloquez votre respiration le temps de faire l'effort puis soufflez lorsque le passage difficile est franchi en revenant à la position de départ. Par exemple, à l'exercice **A1**, vous inspirez profondément en descendant, vous bloquez votre respiration sur le premier tiers de la remontée (là où c'est le plus dur) puis vous soufflez ensuite longuement en tendant les bras.

- Pensez à ne jamais bloquer votre respiration trop longtemps.
- Le blocage respiratoire doit toujours être le plus court possible.

g. Travaillez votre diaphragme

Le diaphragme est un muscle situé entre le thorax et l'abdomen. Il est invisible puisque interne et pourtant très important car il joue un rôle fondamental dans la respiration. L'oxygène, c'est l'énergie ! Vous pouvez rester quelques jours sans manger, quelques heures sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer. Un diaphragme court et contracté induit une gêne respiratoire qui diminue vos performances et accentue la fatigue.

Exercice de base : couchez-vous sur le dos. Vos genoux sont fléchis, vos pieds sont posés à plat et votre bas du dos est collé au sol. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre pendant cinq à six secondes. Expirez lentement avec la bouche (trente secondes ou plus) en rentrant progressivement votre ventre. Soufflez au maximum afin de chasser la totalité de l'air. Pour cela, vous devrez rentrer le ventre (le plus possible) en contractant vos abdominaux.

Vous pouvez également faire cet exercice assis sur une chaise ou un fauteuil. Evitez alors de creuser vos reins pour vous donner l'illusion que votre ventre se gonfle davantage. Pour bien faire, il faudrait un minimum de dix minutes de ce travail (inspiration plus expiration) à la fin de chaque séance de musculation, juste après le travail de votre souplesse. Cela vous relaxera et facilitera la récupération.

Lorsque vous serez suffisamment entraîné, vous pourrez tenir deux minutes (ou plus) lors de chaque expiration en soufflant lentement grâce à un contrôle accru des muscles assistant votre respiration.

h. Utilité du carnet d'entraînement

Afin de suivre l'évolution de vos entraînements et de constater vos progrès, il est indispensable de tenir un carnet au jour le jour. En effet, sans carnet, vous ne pourrez jamais vous souvenir des performances réalisées.

Comment faire ? Procurez-vous un cahier ou un carnet de taille moyenne. En haut de la page, notez la date. Ensuite, notez chaque exercice effectué et le nombre de répétitions réalisées. Notez également votre forme, vos sentiments, vos analyses des progrès réalisés, etc. De semaine en semaine, ces notes prendront leur sens. Vous comprendrez mieux les réactions de votre corps. Vous saurez si vous devez passer au niveau suivant ou poursuivre l'entraînement du niveau en cours.

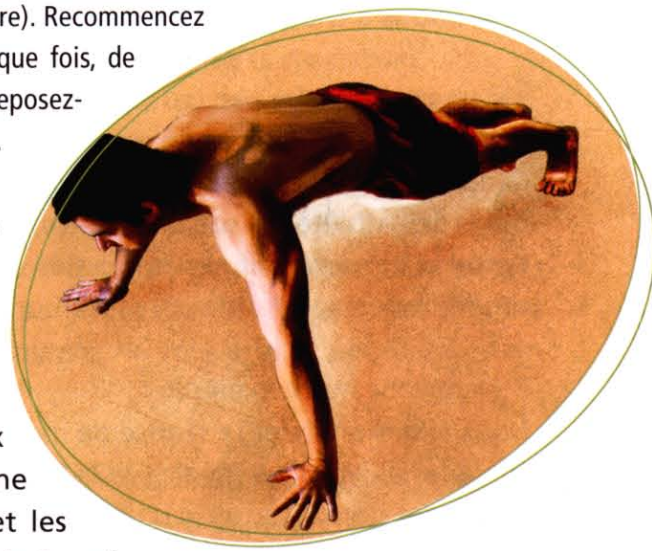
- Chaque mois, prenez des photos de votre physique. De face, de dos, de profil, biceps contractés. Prenez une première série de photos avant même de commencer votre entraînement.
- Prenez également vos mensurations. Tour de poitrine (sans gonfler le thorax), tour de taille, de mollet, de cuisse, d'épaules. Tour de bras contracté.
- Pesez-vous.

Ainsi, de mois en mois, vous pourrez constater vos progrès par l'évolution des mensurations, de votre aspect et de votre poids. Dans quatre ou cinq mois, vous serez heureux d'avoir des photos souvenirs de vos débuts que vous pourrez montrer à ceux qui n'osent pas encore s'y mettre.

i. Importance de l'échauffement

Vous devez vous échauffer tranquillement avant de passer à la séance de musculation proprement dite qui exige des efforts importants. Commencez par étirer vos muscles (page 113). Ensuite, l'idéal serait de faire cinq minutes de vélo d'appartement, de corde à sauter ou de sautillements sur place. Si vous n'avez pas cette possibilité, exécutez l'exercice **E**6. Accélérez progressivement le rythme et arrêtez quand vous commencez à fatiguer. L'objectif est d'échauffer votre corps et non de réaliser des performances (ou de vous épuiser). Vous devez garder votre énergie pour la musculation.

Exemple d'échauffement (débutant non sportif) : quinze à trente secondes de saut à la corde. Reprenez votre souffle et faites une série de dix répétitions (si possible et sans forcer) de l'exercice **A** (illustration ci-contre). Recommencez cet enchaînement trois fois en essayant, à chaque fois, de tenir un peu plus longtemps au saut à la corde. Reposez-vous tranquillement entre chaque enchaînement.



L'idéal serait de parvenir progressivement à tenir trois minutes d'affilée au saut à la corde. Si vous atteignez cet objectif, vous ne ferez plus que deux séries de corde à sauter, la première durera environ une minute, la seconde durera trois minutes. Vous ferez dix répétitions de **A** avant la première minute, une autre série de **A** entre la première minute et les trois minutes suivantes et une dernière série de **A** après les trois minutes. Si vous avez un vélo d'appartement, tenez deux à trois minutes à chaque fois au lieu de quinze à trente secondes.

Si vous commencez votre séance par l'exercice **B**, ajoutez, après vos trois séries de **A** une série de **B**1 en vous arrêtant avant que cela ne devienne difficile. C'est juste un échauffement et non une recherche de performance. Prenez alors deux minutes de repos et commencez votre entraînement. Si vous commencez votre séance par l'exercice **C** (par exemple), ajoutez, après vos trois séries de **A**, une série de **C**1 en vous arrêtant avant que cela ne devienne difficile.

j. Apprenez à évaluer vos performances

Attendez d'avoir deux semaines d'entraînement avant de lire cette rubrique.

Nous sommes lundi, vous venez de réussir six séries de sept répétitions à l'exercice **B**. Vous êtes fier de votre performance. De jour en jour, vous avez fait six séries de quatre, six séries de cinq, six séries de six et aujourd'hui six séries de sept répétitions. Vous vous promettez de faire six séries de huit répétitions mercredi.

Le mercredi arrive. Vous faites huit répétitions à la première série, huit à la deuxième, troisième et quatrième. Mais, seulement six à la cinquième et cinq à la sixième. Vous êtes surpris et déçu, c'est la première fois que vous ne faites pas le même nombre de répétitions à chaque série.

Ne vous inquiétez pas, ceci est tout à fait normal. On ne peut pas progresser uniformément de séance en séance. Il y a toujours un moment où le rythme se ralentit. Ce ralentissement de la progression arrive plus ou moins tôt chez chacun. Cela dépend, entre autres, du poids de l'athlète, de son endurance, de son alimentation, de son système hormonal... Certains éprouveront des difficultés à partir de six séries de six répétitions. D'autres atteindront six séries de dix répétitions sans rencontrer de réels problèmes.

Poursuivons notre exemple :
Nous allons analyser la séance de mercredi : 8+8+8+8+6+5 = 43 répétitions.
Or, le lundi, vous aviez fait : 7+7+7+7+7+7 = 42 répétitions.
Vous avez donc progressé d'une répétition sur le total.

Que faire lors de la séance du vendredi ? Etant donné que vous avez progressé entre lundi et mercredi d'une seule répétition, essayez de progresser sur la cinquième et la sixième série. Essayez 8+8+8+8+7+5 ou 8+8+8+8+7+6 ou 8+8+8+8+8+5, etc.

Si, le vendredi, vous ne progressez pas du tout, le lundi suivant, tentez les neuf répétitions à chaque série. Imaginons que vous fassiez 9+9+8+7+6+5 = 44 répétitions. Vous avez donc progressé (sur le total). En effet, il y a une semaine (lundi dernier), vous faisiez six séries de sept répétitions soit 42 répétitions au total. Vous êtes donc passé de 42 à 44 répétitions. **Cela suffit pour développer vos muscles.**

Revenez ensuite à des séries de huit répétitions. 44 répétitions divisées par six (le nombre de séries) = 7,33 répétitions en moyenne. Il s'agit donc, pour progresser, de faire plus de 7,33 répétitions à chaque série. Ce sera sans problème pour les premières séries. Par contre, tout se jouera sur les dernières.

Essayez de faire six séries de huit répétitions pendant deux ou trois séances. A chaque fois additionnez les répétitions réussies et faites votre moyenne. Si vous faites plus de 44 répétitions, c'est que vous avez progressé.

Si, après deux ou trois séances, vous n'avez toujours pas progressé, revenez aux séries de neuf répétitions. Puis, quand vous ne progressez plus : faites le même travail avec des séries de dix répétitions. Cherchez toujours le moyen de progresser sur le total.

Ce système peut être appliqué à tous les exercices, il permet d'éviter la stagnation.

k. L'alimentation

Que ce soit pour grossir ou maigrir, l'alimentation est stratégique. Il vous faudra comprendre les effets produits sur votre physique par l'ingestion de tel aliment, de telle quantité d'un aliment, de telle association d'aliments. Ne vous affolez pas ! Ceci est en fait très simple.

> **L'alimentation équilibrée est une notion fondamentale** que tout individu se doit de comprendre et de maîtriser, surtout s'il se préoccupe d'esthétique, de performance ou tout simplement de bien-être. De notre capacité à savoir agencer l'équilibre de chacun de nos repas dépendent non seulement nos résultats en culture physique, mais aussi, et avant tout, la santé de nos os, de nos organes (dont le coeur), de tous les tissus composant cette merveilleuse mécanique qu'est le corps humain.

Ne comptez pas sur un aliment miracle ou des pilules "magiques" pour obtenir santé, beauté et performances : pour bien fonctionner, le corps a besoin d'avoir à disposition une association d'éléments multiples. En respectant la "formule" ci-dessous à chaque repas, vous constaterez rapidement des modifications positives de votre énergie et de votre apparence. Vous éviterez aussi de mettre votre cœur en condition d'être victime d'un infarctus.

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Viande (100 g) ou poisson (150 g).
Une grande quantité de légumes variés (au moins trois légumes différents à chaque repas).
Des pâtes ou du riz ou des féculents.
Un peu de pain.
Un yaourt, de préférence à 0%.
Un ou plusieurs fruits.
L'utilisation de certaines huiles (huiles de colza ou de soja pour les plats froids et d'olive pour les plats chauds).
Éviter les cuissons avec de la graisse (huile, beurre, margarine).

Si vous souhaitez, malgré tout, faire cuire viandes et poissons à la poêle, achetez-en une de qualité ne nécessitant qu'une faible quantité d'huile (d'olive) pour éviter que l'aliment ne s'accroche au fond. Il faut vraiment à peine huiler le fond de la poêle, le goût sera certainement moins marqué mais votre cœur vous en saura gré.

Apprenez à peser la viande et le poisson. En effet, il est préférable de ne pas dépasser 100 g de viande ou 150 g de poisson par repas. Il vaut mieux manger 100 g de boeuf à midi et 150 g de poisson le soir plutôt que 200 g de boeuf à midi et aucune viande ou aucun poisson le soir. Si vos aliments dépassent le «poids autorisé», découpez la partie excédentaire et congelez-la : les surplus, ajoutés aux surplus, finiront, à la longue, par atteindre un total de 100 g pour la viande ou de 150 g pour le poisson.

Une balance de cuisine est aussi utile pour peser le riz, les pâtes et les féculents. Si, par exemple, vous cherchez à grossir (prendre du volume musculaire) et qu'à chaque repas vous mangez 100 g (pesés avant la cuisson) de pâtes ou de riz, alors testez pendant quelque temps 120 g ; et si ça ne suffit pas, passez à 150 g.

Si vous voulez mincir, la balance permet de réduire progressivement la quantité de pâtes, riz et féculents ingérés à chaque repas. Vous devez comprendre que **pour mincir, la réduction de l'alimentation doit être progressive**, sinon le corps risque de se «bloquer» et vous aurez beaucoup de mal à perdre. De plus, si fatigué de ne pas perdre, vous vous remettez, après quelques mois d'intenses privations, à manger normalement, vous

allez reprendre le peu perdu plus quelques kilos de graisse supplémentaires. Si vous voulez mincir, commencez par manger de façon équilibrée puis, lorsque vous serez habitué, pesez les pâtes, le riz et les féculents et réduisez de quelques dizaines de grammes les quantités chaque semaine. Réduisez aussi, **progressivement**, le pain au minimum.

> Ce qu'il ne faut jamais réduire, c'est la viande, le poisson, les fruits et les légumes! Que vous vouliez mincir, grossir ou maintenir votre poids, mangez toujours beaucoup de légumes. Achetez-les sur les marchés, chez un producteur. Changez régulièrement de producteur afin de varier la provenance de vos légumes.

Afin d'éviter d'avoir à utiliser trop de graisses lors de la cuisson ou d'en être réduit à consommer des aliments fades car cuits à l'eau, procurez-vous un ustensile de cuisine permettant la cuisson à la vapeur. Ne le choisissez pas avec une alimentation électrique, ces appareils ne sont pas robustes et supportent très mal une utilisation régulière. L'ustensile idéal est constitué d'une casserole sur laquelle s'adaptent deux autres casseroles dont le fond est percé de nombreux trous. Cet édifice est surmonté d'un couvercle. La cuisson à la vapeur conserve tout le goût des aliments. Les légumes et poissons cuits ainsi sont délicieux et vous apprécierez également la viande farcie d'ail.

> Apprenez (si ce n'est déjà fait) à utiliser l'ail, les oignons et les herbes aromatiques (persil, origan, basilic, estragon, ciboulette...). Vous ferez ainsi plaisir à vos muscles, à votre cœur et à votre palais. Bon et sain ne sont pas des termes qui s'excluent.

Avec un cuit-vapeur et une casserole, vous pouvez facilement préparer le soir vos repas du lendemain. Dans la première casserole du cuit-vapeur, faites cuire les féculents, dans la seconde les légumes (pour midi et soir), dans la troisième le poisson ou la viande (cela peut être un rôti, un poulet entier). Sur une autre plaque, dans une autre casserole, faites cuire le riz, à l'eau. Il vous faut un cuit-vapeur de grande taille, c'est plus pratique.

N'ajoutez ni huiles ni sel lorsque vous faites cuire à l'eau pâtes, riz et féculents. Évitez également de trop saler vos aliments. Une salade composée de riz cuit à l'eau (puis refroidi) accompagné de tomates coupées en morceaux, de quelques olives, de crevettes et de thon au naturel émietté saupoudré d'herbes aromatiques, c'est délicieux.

Joignez à cette salade une vinaigrette avec un peu de vinaigre, de la moutarde à l'ancienne et de l'huile de colza. La règle du repas équilibré est comme toute les règles,

elle supporte des exceptions, des tolérances. Un plat en sauce de temps en temps, une pizza arrosée de bière ou un bon restaurant ne mettront pas en péril vos résultats et votre santé. Il suffit de «déséquilibrer» trois de vos repas chaque semaine en remplaçant des aliments de la première colonne (régulièrement) par des aliments de la deuxième colonne (modérément) pour vous faire plaisir tout en variant votre alimentation. Par exemple, vous pouvez remplacer le yaourt à 0% par du fromage ou du blanc de poulet par un steak de boeuf saignant.

> Cuire à la poêle sans graisses : mettez un peu d'eau au fond de la poêle. Coupez une ou plusieurs tomates en tranches et faites-les cuire avec de l'ail, des oignons, du persil, des herbes de provence. Ajoutez ensuite la viande qui cuira dans le jus des tomates.

A ces trois repas «déséquilibrés», vous pouvez ajouter, à l'occasion, un restaurant le week-end (sauf si vous voulez perdre du poids). **Mangez des légumes secs, quatre à cinq fois par semaine. Des lentilles deux fois par semaine et les autres jours des pois cassés, des haricots secs ou des pois chiches.**

RÉGULIÈREMENT :

Bœuf maigre (5% de matières grasses)
Foie
Cheval
Gibier
Dindonneau
Pigeon
Poulet (sans la peau)
Lapin
Tous les poissons sauf ceux cités dans les tableaux ci-après.
Thon au naturel (en boîte)
Tous les mollusques, coquillages, crustacés
Le blanc d'œuf cuit (jetez les jaunes)
Yaourt à 0%
Yaourt aux fruits à 0%
Pain
Riz
Pâtes
Lentilles
Pois cassés
Pois chiches
Cocos blancs
Haricots rouges
Flocons d'avoine
Muesli
Biscottes
Tous les légumes frais
Tous les fruits frais
Châtaignes
Huiles de colza, soja, olive
Jus de fruit (au petit déjeuner seulement)
Moutarde (en petite quantité dans les vinaigrettes)
Lait de soja
Lait écrémé
Confiture (le matin seulement)
Miel (le matin seulement)
Fromage blanc à 0%

MODÉREMENT :

Bœuf
Veau
Dinde
Hareng fumé, hareng mariné
Maquereau
Thon frais
Lamproie
Saumon frais
Lait demi-écrémé
Fromage
Avocats
Olives (trois fois par semaine et moins de dix par repas)
Sucre
Céréales (sauf Muesli et flocons d'avoine)

EXCEPTIONNELLEMENT :

Mouton
Agneau
Porc (et charcuterie)
Canard
Oie
Poule
Hareng salé
Thon à l'huile
Sardines à l'huile
Anguille
Lait entier
Fromage blanc «nature» (lait entier)
Croissants
Gâteaux
Chips
Pizza
Hamburgers
Plats en sauce
Amandes
Cacahuètes
Noisettes
Noix
Noix de cajou
Pistaches
Beurre et margarine
Mayonnaise
Ketchup
Bonbons
Chocolat
Caramel
Praliné
Toutes les boissons alcoolisées
Tous les sodas (sauf light)

Grossir en muscle :

Afin de grossir en muscle, il faut manger de tout, abondamment. Si vous ne prenez pas de poids, ne soyez pas surpris : vous ne mangez pas assez !

Prenons comme référence une taille de un mètre quatre-vingt, à condition d'avoir peu de gras (moins de 83 cm de tour de taille) :

Si vous pesez **moins de 75 kg**, vous appartenez à la **catégorie 1**.
Si vous pesez **de 75 à 80 kg**, vous appartenez à la **catégorie 2**.
Si vous pesez **plus de 80 kg**, vous appartenez à la **catégorie 3**.
Si vous pesez 75 kg tout en étant bien musclé à force de pratiquer un sport, il vous faudra quand même manger beaucoup pour grossir, aussi, rangez-vous dans la **catégorie 2**.

Catégorie

Mangez tout ce qui vous tombe sous la main. Il s'agit de manger quatre fois par jour, le plus possible à chaque fois. Matin, midi, goûter et soir. Mangez beaucoup de viande, de poisson, de yaourts, de blancs d'œufs (cuits). Buvez du lait écrémé (si vous le supportez) ou (c'est mieux) du lait de soja. Utilisez de l'huile d'olive (plats chauds) et de l'huile de colza (plats froids). Vous pouvez même manger de la charcuterie, des gâteaux, des plats en sauce. Ces aliments gras, présents dans la troisième colonne du tableau, sont absolument déconseillés lorsqu'on ne veut pas prendre de poids et être en bonne santé. Mais, lorsqu'on veut grossir et qu'on a beaucoup de poids à prendre, ces aliments fournissent une énergie considérable totalement utilisée pour construire le corps.

Catégorie 2 Mangez le plus possible en évitant cependant les plats en sauce, les viandes grasses (porc), les sodas (sauf light), la charcuterie et les gâteaux (tous les aliments de la troisième colonne). La catégorie 2 doit surtout augmenter le riz, les pâtes, les féculents.

Catégorie 3 Il faut davantage surveiller votre alimentation afin de ne prendre que du muscle en évitant de prendre du gras. Le mince et le maigre ont tellement de poids à prendre qu'ils peuvent manger de tout, cela se transformera en muscle. Ce n'est pas le cas de la personne athlétique qui doit sélectionner ses aliments afin d'avoir le meilleur rendement possible. Surveillez votre tour de taille afin de voir si vous ne vous engraissez pas trop en prenant du muscle. Privilégiez les fruits, les pâtes, le riz et les légumes cuits sans graisses (à la vapeur), les viandes maigres, le poisson, les blancs d'œufs, le lait de soja. Ajoutez de deux à quatre cuillères à café d'huile d'olive par repas sur vos plats chauds (quand ils sont dans l'assiette) et de deux à quatre cuillères à café d'huile de colza sur vos plats froids (sous forme de vinaigrette). Mettez très peu d'huile dans la poêle lorsque vous faites cuire le poisson et la viande, ou mieux : faites-les cuire à la vapeur (avec de l'ail, du persil, des herbes de Provence...).

Exemple de plan alimentaire :

Base pour un physique athlétique (**catégorie 3**).
Afin de faire évoluer cette base, reportez-vous au tableau précédent.
Mangez à votre faim sans vous «bourrer».

Matin : un bol de céréales (flocon d'avoines ou muesli) arrosé de jus de fruit, de lait écrémé ou de lait de soja. Un yaourt à 0%. Quatre blancs d'oeufs cuits. Un fruit. On peut aussi prendre des biscottes avec de la confiture et/ou du miel et 200 g de fromage blanc à 0% à la place des blancs d'oeufs. Tout le monde ne supporte pas le fromage blanc et le lait, alors, attention ! La consommation de yaourts ne pose par contre aucun problème.

Midi : 100 à 150 g de viande maigre ou de poisson. Si vous mangez un poisson gras (maquereau, saumon, thon), supprimez presque toutes les sauces (huiles).
Des pâtes, du riz ou des légumes secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs) cuits sans graisses et des légumes froids ou chauds accompagnés de pain.
Huile d'olive ajoutée aux plats chauds. Huile de colza ajoutée aux plats froids.
Un ou plusieurs fruits.

Goûter : du fromage blanc à 0% mélangé avec un fruit coupé en morceaux accompagné de pain azyme et un peu de confiture. Deux à trois petits verres (10 cl) de lait de soja (ou de lait écrémé).

Soir : idem midi. Le soir, on peut remplacer la viande ou le poisson par quatre à six blancs d'œufs cuits. Cette substitution n'est possible que si vous mangez des légumes secs (lentilles, haricots rouges...). Si vous mangez du riz ou des pâtes, il faudra les accompagner de viande ou de poisson.

Buvez beaucoup tout au long de la journée (deux litres environ par jour).

Catégorie 2 :
Mangez les mêmes ingrédients que la catégorie 3, en forçant cependant sur les céréales, le pain, les pâtes, le riz et les légumes secs. Mangez-en le plus possible à chaque repas.

Catégorie 1 :
Mangez comme décrit dans la catégorie 2, en ajoutant de la charcuterie et du fromage, du cake, du quatre-quarts. Mangez même une cinquième fois dans la journée à deux heures trente minimum des autres repas. Exemple : 7h00, 10h00, 13h00, 17h00, 20h00.

Procédez cependant de manière progressive pour habituer votre corps à la suralimentation. Commencez par quatre repas. Quand vous serez habitué à manger beaucoup, passez alors à cinq repas par jour. Buvez du jus de fruit pendant l'entraînement.

> Bien sûr, lorsqu'un maigre de 60 kg pour un 1 m 80 (catégorie 1) prend du poids et parvient à 75 kg, il entre alors dans la catégorie 2. Quand il se retrouve à 80 kg, il doit s'alimenter comme la personne athlétique qu'il est devenu (catégorie 3).

Afin de vérifier si vous ne mangez pas trop, il existe un moyen très simple. Si vous prenez beaucoup plus vite du tour de taille que du tour de poitrine, c'est qu'il faut diminuer la nourriture. Commencez toujours par diminuer les cakes et autres gâteaux, la charcuterie.

Si ce n'est pas suffisant, diminuez progressivement (un petit peu chaque semaine) les rations de pâtes, riz, pain. Observez, à chaque diminution, les résultats sur votre corps.

Autre exemple de plan alimentaire :

Pour ceux qui ont de faibles revenus, qui mangent peu de viande et qui veulent prendre du poids :

Matin : 30 cl de lait écrémé ou de lait de soja.
100 grammes de biscottes aux six céréales + confiture et beurre.
ou 150 grammes de quatre-quarts. Deux yaourts. Deux blancs d'œufs. Fruits.

Midi : 100 grammes de lentilles (ou pois chiches, haricots blancs, pois cassés, pois secs). Huile d'olive plats chauds, huile de colza plats froids. Pain. Salade, légumes verts, fruits. Un yaourt.
Si vous mangez de la viande ou du poisson, remplacez les légumes secs par des pâtes ou du riz.

Goûter : un yaourt. 100 à 150 grammes de muesli. Jus de fruit. Lait à volonté. Fruits.

Soir : comme à midi.

Mincir en prenant du muscle :

Vous avez du gras à perdre?

Prenez comme base l'alimentation d'une personne athlétique (catégorie 3) décrite précédemment. Mangez sans vous "bourrer". Cessez de manger avant d'avoir l'estomac plein. Votre goûter est allégé par rapport au sujet athlétique : prenez simplement un yaourt allégé, un grand verre de lait de soja, deux blancs d'œufs, une tranche de pain azyme et un fruit.

Cela devrait suffire à vous faire perdre du gras tout en construisant du muscle. Si après deux à trois mois, votre perte de gras n'est plus suffisante, réduisez la part de pâtes, riz et pain, sans excès. Faites cela progressivement, semaine après semaine. Vous aurez faim mais vous mincirez. Ajoutez, si vous voulez accélérer les résultats, des exercices d'endurance (natation, jogging, vélo, corde à sauter). Quand vous serez satisfait de votre apparence, vous pourrez augmenter à nouveau (et progressivement) le riz, les pâtes et le pain.

Contrairement aux autres types physiques, la personne enveloppée peut faire des exercices d'endurance très régulièrement car elle a beaucoup d'énergie à perdre.

Il est normal d'avoir faim lorsqu'on cherche à perdre du poids. N'augmentez pas vos rations alimentaires pour autant, sinon vous ne perdrez rien. La sensation de faim ne doit pas non plus être excessive. Si vous avez vraiment trop faim, si vous vous sentez faible, augmentez les quantités de nourriture en veillant à toujours avoir faim, mais un peu moins.

Afin d'éviter toute carence, il est conseillé de prendre tous les matins au petit déjeuner un comprimé de vitamines et minéraux.

Que ce soit pour maigrir ou grossir, vous pouvez vous faire prescrire un régime par un médecin compétent ou un diététicien.

Limiter la prise de masse :

Si vous souhaitez prendre essentiellement de la force, de l'endurance et de la souplesse sans augmenter votre volume, il suffit de se limiter à trois repas par jour. Reprenez le plan alimentaire proposé pour la catégorie 3 et supprimez le goûter. Mangez sainement en suivant les principes de base de la diététique afin d'éviter les aliments inutiles (trop sucrés et/ou trop gras). Vous limiterez ainsi la prise de volume. Mais, sachez que force et volume sont liés. Si vous devenez très fort sans prendre beaucoup de volume, vous serez encore plus fort en prenant quelques kilos de plus.

I. La séance idéale

La séance idéale devrait durer environ une heure trente.

Elle comprend :

Une heure de musculation + l'échauffement.
Vingt minutes d'assouplissement.
Dix à quinze minutes consacrées au travail du diaphragme.

Seule l'heure de musculation vous demande de réels efforts, le reste du temps est consacré à la détente, au travail de la souplesse et de la respiration. Si vous n'avez pas la possibilité de consacrer une heure trente de suite à votre entraînement, vous pouvez le couper en deux. Vous pouvez tout à fait exercer vos muscles entre 12h et 14h ou en fin d'après-midi et faire le reste de la séance le soir, devant la télé. Cela vous fera beaucoup de bien de travailler assouplissements et diaphragme avant de vous coucher.

Vous progresserez beaucoup plus vite si vous relaxez complètement votre corps. La séance de musculation (sans le travail de la souplesse et du diaphragme) peut aussi se découper en deux parties de durée à peu près égales. Par exemple, si la séance du lundi dure environ 40 minutes, vous pouvez faire 20 minutes le lundi et 20 minutes le mardi. Idem pour la séance du mercredi et du vendredi. Vous pouvez couper chaque

séance en deux et donc faire six petites séances dans la semaine (développement accéléré) ou quatre petites séances par semaine (entretien musculaire, remise en forme). Un jour sur deux, vous travaillerez votre souplesse et votre diaphragme.

> **Un exemple :** le deuxième niveau peut être coupé en deux.
> Le premier jour, faites **B1, A3, A2, C1, E.** Le deuxième jour, faites **F, G, H, K2.**

Il est possible de réaliser des assouplissements pendant les temps de repos lorsque vous avez récupéré votre souffle. Cela permet d'augmenter le temps consacré au travail de la souplesse.

> **L'entraînement matinal est également conseillé.** Il suffit de se lever trente minutes plus tôt, de s'étirer, de s'échauffer et de boire un grand verre de jus de fruit. Exercez-vous ensuite pendant vingt à vingt-cinq minutes, et cela six jours sur sept (dans le cas où la séance est coupé en deux). Vous aurez ensuite de l'énergie pour la journée et vous dormirez bien la nuit.

Si votre objectif est l'entretien musculaire ou la remise en forme, vos entraînements seront bien sûr moins nombreux. Au lieu de six petites séances de vingt-cinq minutes chaque semaine, vous ferez quatre petites séances de vingt-cinq minutes chaque semaine. Cela uniquement si vous décidez de diviser par deux vos deux séances hebdomadaires.

Si vous êtes un peu tendu, fatigué, faites de 5 à 30 minutes de l'exercice **X** (page 211) après l'entraînement ou à n'importe quel moment de la journée. Cet exercice permet non seulement de perdre la graisse accumulée à la taille, mais il procure aussi une véritable relaxation. Après seulement quelques minutes, vous sentez les contractures du haut du dos se relâcher et vous pouvez même bailler.

m. Installation d'une barre fixe

Il est toujours possible d'installer une barre fixe chez soi avec de l'imagination et un peu de matériel. Vous pouvez acheter une barre dans un magasin de sport. Ces barres ont la particularité de pouvoir s'adapter à la largeur d'un couloir ou d'un encadrement de porte.

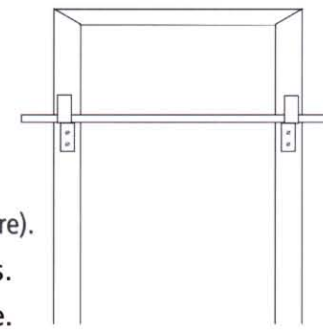
Vous pouvez aussi acheter ou récupérer une barre métallique (4 cm de diamètre environ) et la couper à la dimension souhaitée.

En dernier recours, une planche fera l'affaire. Elle devra faire dix à douze centimètres de haut, deux centimètres d'épaisseur et la longueur correspondant à vos besoins.

Installation fixe ou amovible ?

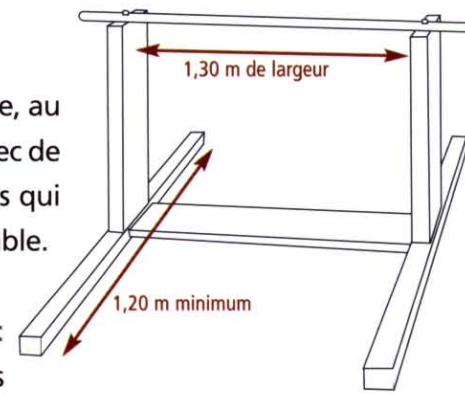
Est-ce que votre barre pourra rester en place en permanence sans gêner personne ?
Ou préférez-vous une barre qui puisse être enlevée après chaque entraînement ?
Afin de trouver la meilleure solution, il suffit de se rendre dans un magasin de bricolage (avec ce livre) et de demander conseil à un vendeur. Vous pourrez alors installer des fixations amovibles, des crochets où poser la barre, des caches pour camoufler les trous de vis...

Voici quelques exemples destinés à nourrir votre imagination :

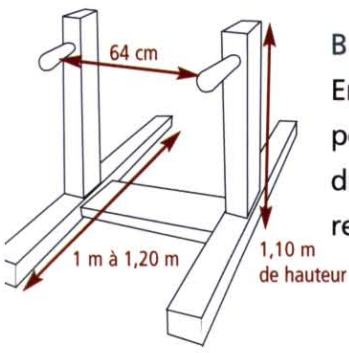


- Entre deux murs parallèles.
- Entre deux murs (dans un angle).
- Dans l'encadrement d'une porte.
- De part et d'autre des montants d'une porte (voir illustration ci-contre).
- Suspendez votre barre à une poutre avec des chaînes. Fixez ces chaînes avec des crochets et des mousquetons d'escalade.
- Tendez une sangle (munie d'un dispositif de fixation solide) entre deux arbres ou deux poteaux. Installez sur la sangle tendue des serviettes pliées afin d'avoir une meilleure prise et plus de confort.

Fabriquez-vous des accessoires spécifiques :

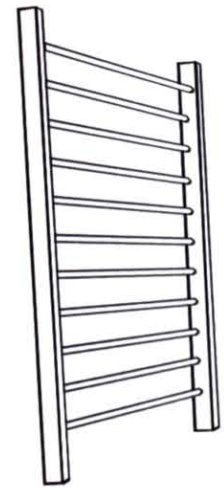


Barre de traction : la distance entre le sol et la barre doit être, au minimum, équivalente à votre taille. Renforcez les angles avec de solides équerres. Adoptez le mode de fixation des éléments qui vous convient sans oublier de garantir la solidité de l'ensemble.



Barres parallèles (exercice **B, B1, B2**) : En bois ou métal. Le diamètre des poignées est d'environ cinq centimètres. Les poignées cylindriques peuvent être remplacées par de solides équerres recouvertes avec des serviettes pliées pour plus de confort.

Avantages d'un espalier : il n'est pas nécessaire de posséder un espalier pour utiliser cette méthode. Mais, si vous avez la possibilité d'en installer un chez vous, cela simplifiera certainement votre entraînement.



Avec un espalier, vous pouvez réaliser les exercices suivants : **A1, A2, A4, A5, A6, A7, A9, A10, A11, A12, F1, F3, G, H, J, J1, J2, J3, K2, M, N, T, V, W.**

Enroulez autour des barreaux de l'espalier dont vous vous servez une serviette ou de la mousse afin d'augmenter le confort de vos pieds et de vos chevilles.

n. Éliminer les graisses excédentaires

Cette rubrique s'adresse plus particulièrement à ceux qui veulent perdre très rapidement leur graisse et qui sont donc prêts à faire quelques efforts supplémentaires.

Mincir repose essentiellement sur quatre piliers :
L'alimentation, la musculation, l'endurance et la souplesse.

L'alimentation : allez voir d'abord page 23. Si la réduction de l'alimentation est importante, prenez un comprimé de vitamines et minéraux matin, midi et soir afin d'éviter toute carence. Buvez, si vos moyens vous le permettent, une eau minérale gazeuse riche en bicarbonates, magnésium, potassium et calcium (comparez les étiquettes). Un litre par jour de cette eau minérale plus au moins un litre de n'importe quelle eau vous permettront d'accélérer votre récupération en évitant (encore une fois) les carences.

La souplesse : allez voir page 113. Plus vous serez souple, mieux vous vous sentirez dans votre corps. Le bien-être favorise la perte de graisse.

La musculation : lisez les bases (page 15) et suivez l'entraînement progressif (page 37) .

L'endurance : c'est là que résident les efforts supplémentaires à fournir. Si vous voulez mincir très vite et que votre santé vous le permet, il faudra faire un entraînement d'endurance par jour, sauf les jours où vous vous entraînerez en musculation. Le mieux est de disposer d'un vélo d'appartement ou de pouvoir courir près de chez soi. Gardez quand même un à deux jours de repos complet (ni musculation, ni endurance) par semaine.

- Vous devez comprendre qu'il ne s'agira pas de s'entraîner pour devenir très rapidement performant en endurance. L'entraînement d'endurance dure trente minutes sans aucune pause si c'est un vélo d'appartement. Si vous courez, ou si vous pratiquez une autre activité d'endurance, vous devez adapter le temps d'entraînement à vos possibilités (voir page 129).

- Voilà comment procéder si vous avez un vélo d'appartement : mettez la résistance au minimum et pédalez pendant cinq minutes. Puis, sans vous arrêter, augmentez un peu la résistance et pédalez encore cinq minutes. Puis, augmentez encore un peu la résistance etc. Vous devez augmenter progressivement la résistance pendant les trente minutes que dure l'entraînement. Vous ne devez pas avoir la sensation de forcer.

- Semaine après semaine, vous augmenterez un peu plus vite la résistance sans jamais chercher à forcer. Vous remarquerez aussi qu'en quelques semaines vous deviendrez capable d'aller de plus en plus vite. Vivez ces trente minutes de vélo comme une séance de relaxation. Ne vous stressez pas en cherchant à aller vite ou en augmentant trop fortement la résistance.

- Ces principes sont valables pour tout entraînement d'endurance dont le but est l'amincissement. Trente minutes sans pause de vélo, de roller, de jogging ou de natation. N'allez pas trop vite ! Ne cherchez pas la performance ! Soyez simplement constant dans l'effort et laissez tranquillement votre corps s'adapter. Si vous êtes vraiment lourd, évitez le jogging.

Horaires : si on veut mincir rapidement, la question des horaires d'entraînement (musculation ou endurance) est primordiale. L'entraînement matinal, à jeun, est le plus efficace. Il suffit de se lever, de s'étirer, de boire plusieurs grands verres d'eau, et c'est parti !

Avantages de l'entraînement matinal : perte de graisse beaucoup plus rapide. Vous êtes débarrassé pour la journée. Cela vous réveille et vous donne de l'énergie pour la journée. La nuit, vous dormirez mieux.

Inconvénients : il faut se lever trente à quarante minutes plus tôt. On a beaucoup plus faim dans la journée. Cela prouve que cela marche (on perd sa graisse) mais cela oblige à bien se contrôler afin de ne pas «craquer» et se mettre à trop manger.

Pour certains, la musculation à jeun sera au-dessus de leurs forces. Dans ce cas, ils peuvent tout à fait pratiquer l'entraînement d'endurance le matin à jeun et la musculation pendant la journée. **N'oubliez pas : il ne faut jamais faire l'entraînement d'endurance le même jour que l'entraînement de musculation.**

CHAPITRE

2

Entraînement

PROGRESSIF

L'entraînement progressif

L'Entraînement Progressif est composé de 13 niveaux. En passant d'un niveau à l'autre, vous augmentez progressivement vos capacités athlétiques tout en améliorant votre apparence physique. Cette division de l'entraînement en étapes successives permet de répondre aux besoins de chaque pratiquant, et de progresser très vite. Du niveau 1 au niveau 13, sont présentes toutes les étapes entre la remise en forme, l'entretien musculaire et la haute performance.

Entretien musculaire - remise en forme :

Le niveau 1 est une étape préparatoire mettant doucement le corps au travail. Ensuite chaque niveau est une étape transitoire permettant d'atteindre progressivement des niveaux de plus en plus élevés. Mais, si vous n'avez pas l'intention d'atteindre de tels niveaux, alors vous pourrez vous arrêter en chemin lorsque vous serez satisfait des résultats obtenus. Les niveaux 4 - 7 - 12 BIS - 12 TER sont non seulement des étapes transitoires mais aussi des entraînements d'entretien.

> **Par exemple**, un pratiquant qui cherche à perdre un peu de gras tout en améliorant sa condition physique pourra se trouver satisfait des résultats dès le niveau 4. En ce cas, inutile, peut-être, d'aller plus loin. Il lui suffira de continuer l'entraînement de niveau 4 aussi longtemps qu'il aura envie de faire du sport. L'entraînement transitoire de niveau 4 sera devenu un entraînement d'entretien.

Performances élevées :

Il faudra six à huit mois à un débutant (un non-sportif) pour être capable de faire de nombreuses pompes sur une seule main et autant de tractions. Cette méthode est également parfaitement adaptée aux pratiquants d'arts martiaux et de sports de combat. Dès le niveau 6, ces pratiquants auront atteint un développement étonnant des muscles qui servent à pousser et maintenir (corps à corps) ainsi que des muscles qui servent à frapper. Allez voir pages 217-219 les résultats spectaculaires qu'il est possible d'atteindre.

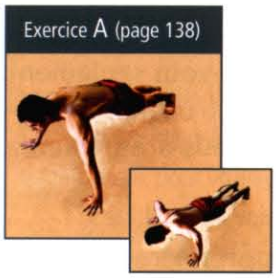
> Cette méthode permet aussi de prendre du poids (en muscles). Lorsqu'on veut grossir rapidement, le rôle de l'alimentation est très important. Page 23, vous apprendrez comment utiliser l'alimentation pour développer rapidement le volume de vos muscles, et prendre juste ce dont vous avez besoin. En trois mois, il est possible de gagner 10 kg de muscles et jusqu'à 20 kg en un an.

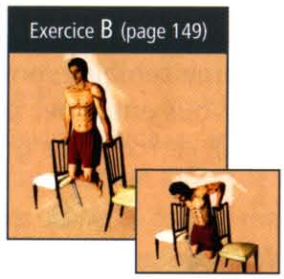
Même si vous êtes sportif, commencez par le niveau 1. Les étapes du début sont nécessaires pour tous les pratiquants. Les sportifs progresseront simplement beaucoup plus vite.

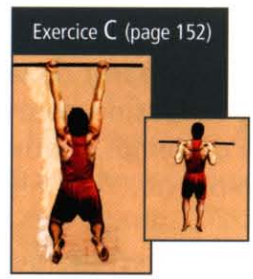
I premier niveau

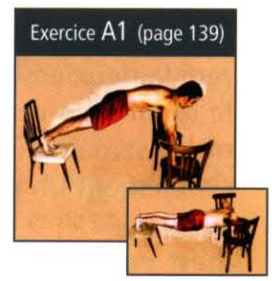
a. Testez vos capacités

Il s'agit pour vous de connaître vos performances réalisées **à pleine amplitude** sur les exercices suivants :









Commencez par étudier chaque exercice. Lisez attentivement le texte et repérez sur le dessin la position des différentes parties du corps. Avant d'exécuter l'exercice, imaginez-vous en train de le faire.

Echauffez-vous : reportez-vous page 21.
Une fois échauffé, reposez-vous trois minutes avant de faire votre premier test.

Testez vos capacités : sur l'exercice **A**
sur l'exercice **B**
sur l'exercice **C**
sur l'exercice **A1**

→ Reposez-vous trois minutes après chaque exercice.

→ Pendant ce temps de repos, inscrivez votre performance dans votre carnet d'entraînement.

Vous venez de vous tester sur quatre exercices en prenant trois minutes de repos entre chaque test. Vous avez donc inscrit quatre performances dans votre carnet.

Votre entraînement va pouvoir vraiment commencer :

Si vous êtes incapable de faire plus de quatre répétitions au test sur l'exercice **B**, suivez le programme de musculation décrit en b. PREMIER PROGRAMME, page 40. Autrement dit, si vous faites zéro, une, deux, trois ou quatre répétitions, allez page 40.

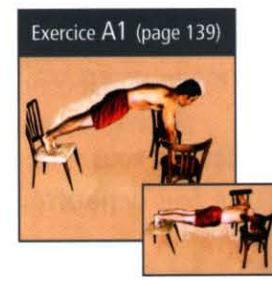
➔ Si vous pouvez faire cinq, six ou sept répétitions au test sur l'exercice **B**, suivez le programme de musculation décrit en c. DEUXIÈME PROGRAMME, page 42.

➔ Si vous pouvez faire au moins huit répétitions au test sur l'exercice **B**, allez page 45, DEUXIÈME NIVEAU.

b. Premier programme

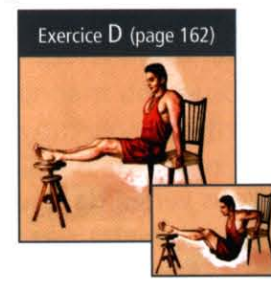
Fréquence de l'entraînement :
Tous les jours sauf le week-end la première semaine. Le lundi, le mercredi et le vendredi la deuxième semaine. A partir de la troisième semaine, entraînez-vous seulement le lundi et le vendredi. Si vous ne pouvez pas vous entraîner plus de trois fois la première semaine (emploi du temps, motivation...), ce n'est pas grave, vous progresserez simplement un peu moins vite.

Il est possible de ne s'entraîner que deux fois par semaine dès la première semaine. Votre progression sera plus lente, mais vous progresserez. Alors, si vous n'avez guère de temps ou si vous êtes peu motivé (ça arrive parfois au début), il vaut mieux s'entraîner deux fois par semaine que pas du tout.



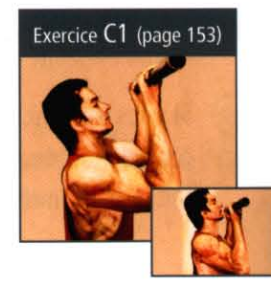
Echauffement : reportez-vous page 21.

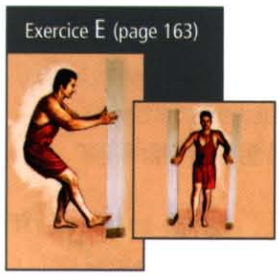
Deux minutes de repos : il faut vous reposer deux minutes entre chaque série et également deux minutes entre chaque exercice. Chaque série de ce programme doit être poussée au maximum. Arrêtez-vous seulement quand vous ne pouvez plus vous relever.

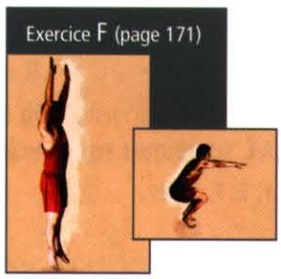


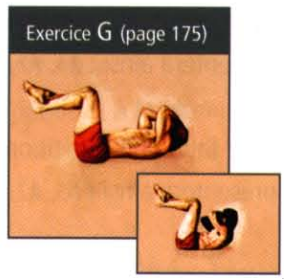
Séance de base :
Deux séries de l'exercice **A**1.
Deux séries de l'exercice **D**.
Deux séries de l'exercice **C**1. Rythme rapide (page 18).

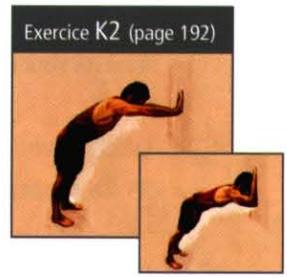
➔ Si vous êtes trop lourd et que vous n'avez pas réussi à vous soulever à **C** lors du test, remplacez **C**1 par **C**4. Lorsque vous pouvez faire douze répétitions à la première série de **C**4, remplacez-le par **C**5. Lorsque vous pouvez faire douze répétitions à **C**5, remplacez-le par **C**6. Lorsque vous réussirez à faire au moins douze répétitions à **C**6, alors tentez de le remplacer par **C**1. Si **C**1 est impossible à réaliser, continuez pendant encore deux semaines à progresser à **C**6 (faites toujours plus de répétitions). Puis, essayez à nouveau de faire **C**1. Tant que vous n'êtes pas capable de réaliser **C**1, inutile d'aller au deuxième programme.











Deux séries de l'exercice **E**.

Ne pas dépasser 60 répétitions par série.

Deux séries de l'exercice **F**.

Pensez bien à ne pas tendre violemment vos jambes lors de l'extension. Cela pourrait être dangereux pour votre colonne vertébrale. Il s'agit de bondir assez haut mais non de bondir le plus haut possible, sinon vous allez donner un coup de rein et c'est dangereux. L'important est de ne pas se reposer entre chaque saut : enchaînez-les rapidement. Ne dépassez pas vingt répétitions à la première série. Si vous réussissez à faire vingt répétitions, cherchez alors à bondir de plus en plus haut.

Deux séries de l'exercice **G**.

Deux séries de l'exercice **K**2.

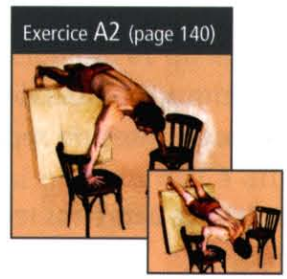
La hauteur à laquelle vous devez poser vos mains doit vous permettre de faire 12 répétitions maximum à la première série (si vous faites 11 répétitions ou 13 répétitions, ça ira). Dès que vous réussissez à faire 15 répétitions à la première série, descendez votre appui de 10 centimètres. Peu à peu, descendez de plus en plus bas afin de toujours rendre l'exercice suffisamment difficile.

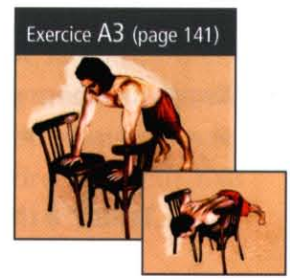
Comment progresser à partir de cette séance de base ?

C'est simple. La séance de base va évoluer et se transformer. Dès la deuxième semaine d'entraînement, faites trois séries par exercice au lieu de deux. Et puis...

- Dès que vous pouvez faire huit répétitions à **A**1, supprimez cet exercice et remplacez-le par **A**2. Ne changez pas le reste (**D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2).

- Dès que vous pouvez faire huit répétitions à **A**2, ajoutez l'exercice **A**3. La séance se présentera ainsi : **A**3, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2.





- Dès que vous pouvez faire huit répétitions à **A**3, supprimez cet exercice et remplacez-le par **A**4. La séance se présentera ainsi : **A**4, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2.

- Dès que vous pouvez faire huit répétitions à **A**4, supprimez cet exercice et remplacez-le par **A**5. La séance se présentera ainsi : **A**5, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2.

- Dès que vous pouvez faire huit répétitions à **A**5, supprimez cet exercice et remplacez-le par **A**6. La séance se présentera ainsi : **A**6, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2.

Quand vous pouvez faire huit répétitions à **A**6, testez à nouveau vos capacités à **B**. Si vous pouvez faire de cinq à huit répétitions, suivez le DEUXIÈME PROGRAMME.

Si vous pouvez faire plus de huit répétitions, allez page 45 au DEUXIÈME NIVEAU. Si, par contre, vous n'arrivez toujours pas à faire cinq répétitions, faites la séance suivante : **B**1, **A**6, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2. Trois séries par exercice. Trois fois par semaine (lundi, mercredi, vendredi). Au bout de deux semaines de ce programme, passez au DEUXIÈME PROGRAMME.

Si les séances vous semblent trop longues : vous pouvez les couper en deux et faire une moitié un jour et l'autre moitié le lendemain (voir la rubrique SÉANCE IDÉALE au chapitre MUSCULATION : LES BASES, page 31).

C. Deuxième programme

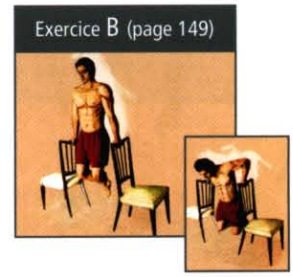
Fréquence de l'entraînement :
Les lundi, mercredi et vendredi
ou deux fois par semaine pour ceux qui recherchent une simple remise en forme et qui ne sont pas motivés par une progression rapide. Dans ce cas, prenez au moins deux jours de repos entre chaque entraînement (exemple : lundi et vendredi).

Echauffement : reportez-vous page 21.

Temps de repos : prenez deux minutes de repos entre chaque série.
Prenez également deux minutes de repos entre chaque exercice.

Tentez, à chaque fois, de battre vos records.

Contenu de la séance :

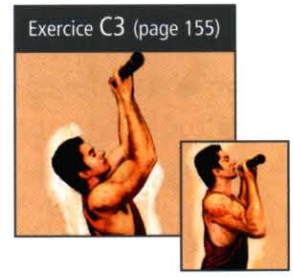


Trois séries de l'exercice **B**.

Objectif : Être capable de réaliser au moins huit répétitions à la première série afin de passer au DEUXIÈME NIVEAU.

Trois séries de **A1**.

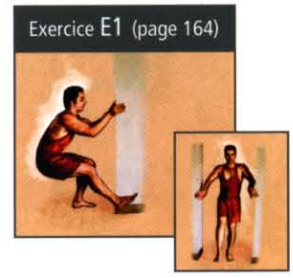
Si vous pouvez faire huit répétitions, alors remplacez **A1** par **A2**.
Faites le plus possible de répétitions de **A2** à chaque séance.



Une seule série de **D**.

Trois séries de **C1**.

Dès que vous pouvez faire dix à quinze répétitions, supprimez **C1** et remplacez-le par **C3**.
Rythme rapide (page 18). Si **C1** est impossible à faire, lisez les consignes données pour cet exercice dans le PREMIER PROGRAMME (page 40).



Trois séries de **E**.

Dès que vous pouvez faire 15 répétitions, supprimez **E** et remplacez-le par **E1**.

Trois séries de **F**.

Trois séries de **G**.

Trois séries de **K2**.

Reprenez le principe de travail expliqué pour **K2** dans le PREMIER PROGRAMME (trouvez un appui sur un mur vous permettant de faire 12 répétitions à la première série...). Pensez à noter dans votre carnet d'entraînement la hauteur de votre appui, mesurez-la à l'aide d'un mètre.

N'oubliez pas : dès que vous pourrez réaliser de huit à dix répétitions à **B**, il sera temps de passer au DEUXIÈME NIVEAU. Si après trois semaines d'entraînement à trois séances par semaine, vous n'y arrivez toujours pas, passez quand même au DEUXIÈME NIVEAU.

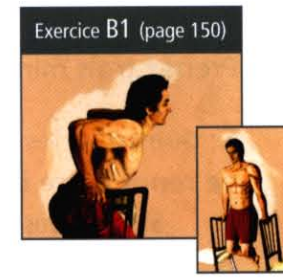
Si vous ne vous entraînez que deux fois par semaine, et qu'après huit semaines d'entraînement vous n'arrivez toujours pas à faire au moins huit répétitions à **B**, alors passez quand même au DEUXIÈME NIVEAU. Lorsqu'on ne s'entraîne que deux fois par semaine, il faut passer plus de temps au PREMIER NIVEAU si on a du mal à atteindre l'objectif fixé (huit à dix répétitions à **B**).

II deuxième**niveau**

Fréquence de l'entraînement :
Quatre fois la première semaine, si possible (lundi, mardi, jeudi et vendredi).
Trois fois dès la deuxième semaine (lundi, mercredi et vendredi).
Il est possible de ne s'entraîner que deux fois par semaine (entretien musculaire, remise en forme), votre progression sera cependant plus lente.

Objectif : essayez d'ajouter, à chaque entraînement, une répétition à chaque série de chaque exercice. Autrement dit, si, à **B**1, vous faites six séries de cinq répétitions le lundi, essayez de faire six séries de six répétitions le mercredi et six séries de sept répétitions le vendredi. Continuez à progresser la semaine suivante.

Contenu de la séance : commencez par l'échauffement (page 21).

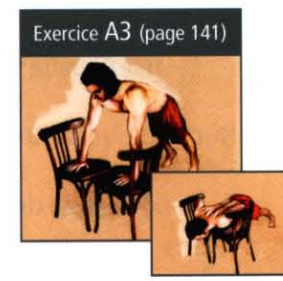


B1: six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide : allez le plus vite possible.

Reposez-vous seulement vingt-cinq secondes avant de faire la suite.

A3 : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide : allez le plus vite possible.

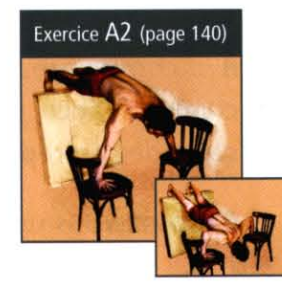
Si vous n'arrivez pas à faire six séries de cinq, alors ne faites que la moitié du mouvement, ne descendez pas à fond et remontez dès que vous avez fait la moitié du mouvement. En faisant seulement la moitié du mouvement, vous réussirez à faire six séries de cinq répétitions.



Reposez-vous vingt-cinq secondes avant de faire la suite.

A2 : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide : allez le plus vite possible.

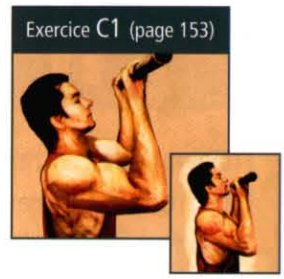
Si vous n'êtes pas capable de faire six séries de cinq en descendant complètement lors de chaque répétition, ne faites que la moitié du mouvement : descendez jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et remontez rapidement. Si **A**2 est vraiment trop difficile, faites pendant quelques temps l'exercice **A**1 à la place. Dès que vous pouvez faire six séries de sept à dix répétitions, tentez à nouveau **A**2.



Reposez-vous trois minutes avant de continuer.

C1 : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide : allez le plus vite possible.

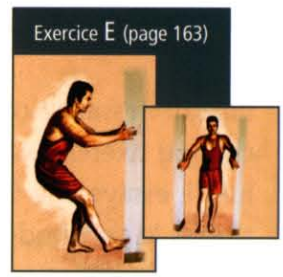
Si vous n'arrivez pas, lors de la première séance, à faire cinq répétitions à chaque série, vous ferez la fois suivante six séries de trois répétitions.



Reposez-vous trois minutes.

E : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Faites la jambe droite d'abord. Une fois les six séries achevées, prenez deux minutes de repos et faites les six séries de la jambe gauche.

Lorsque vous arrivez à faire six séries de dix répétitions, alors supprimez **E** et faites **E1** à la place. La première séance de **E1** sera de six séries de cinq répétitions puis, de séance en séance, vous rajouterez des répétitions (six fois six, six fois sept, etc.).



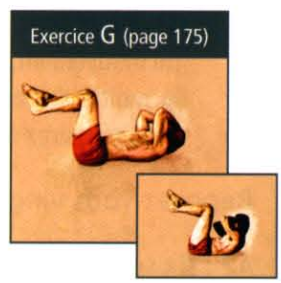
Prenez trois minutes de repos.

F : quatre séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Si vous vous apercevez que vous avez du mal à progresser par manque de souffle, ne forcez pas. Votre corps va s'adapter peu à peu. Aussi, si vous ne parvenez pas à dépasser, par exemple, quatre fois sept répétitions, ne vous inquiétez pas : un jour, vous ferez quatre fois huit facilement.

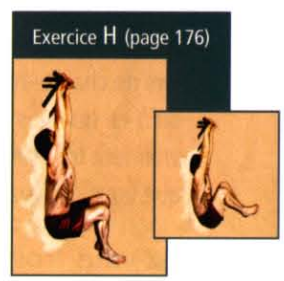
Reposez-vous trois minutes.

G : six séries de dix répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.



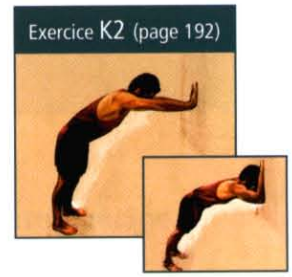
Reposez-vous une minute trente.

H : commencez par six séries d'une répétition. Ajoutez, à chaque séance, une répétition à chaque série. Prenez vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.



Reposez-vous une minute. Lyam MJOTJSOA

K2 : trois séries avec une minute de repos entre chaque série. Utilisez toujours le principe des 12 À 15 RÉPÉTITIONS.



Objectif général : cherchez à atteindre huit à dix répétitions à chaque série de chaque exercice. Sauf pour l'exercice **G** où vous ferez forcément plus et pour **K2** qui a sa propre logique de progression. Si vous faites six séries de huit répétitions à la plupart des exercices et que vous n'arrivez pas à faire six séries de neuf, allez au TROISIÈME NIVEAU (page suivante).

Si vous pouvez faire plus de six fois huit, n'hésitez pas, mais ne dépassez pas six fois douze. Allez au TROISIÈME NIVEAU dès que vous constatez que vous avez atteint six fois douze presque partout ou que vous "bloquez". Comment s'apercevoir qu'on bloque ? Vous bloquez lorsque vous effectuez deux à trois séances sans progresser à la plupart des exercices.

III troisième**niveau**

Fréquence de l'entraînement :
Quatre séances, si possible (lundi, mardi, jeudi et vendredi), la première semaine.
Trois séances la deuxième semaine (lundi, mercredi et vendredi).
Deux séances par semaine dès la troisième semaine (lundi et vendredi).
Bien sûr, si vous avez atteint vos objectifs en deux semaines, ne faites pas de troisième semaine et allez au QUATRIÈME NIVEAU.

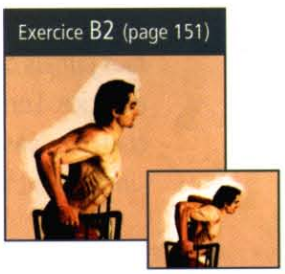
Il est possible de réaliser seulement deux séances par semaine dès la première semaine. La progression sera alors plus lente. Vous perdrez moins vite votre graisse, vous prendrez moins vite du muscle. Cependant, si vous ne voulez pas faire plus de deux séances par semaine, n'hésitez pas. Mais, si vous constatez que votre progression est très faible (ou nulle), essayez quand même trois séances par semaine, "pour voir"...

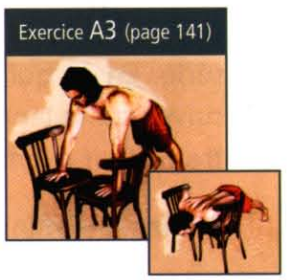
Contenu de la séance :
B2 : six séries de quatre répétitions le premier jour.
Vingt-cinq secondes de repos entre les séries. Rythme rapide.

Reposez-vous vingt-cinq secondes une fois **B**2 terminé,
puis passez à l'exercice suivant.

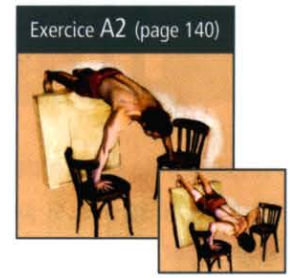
A3 : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre les séries.

Si **A**3 vous paraît trop facile, essayez **A**4. Si **A**4 vous paraît trop facile, essayez **A**5, voire **A**6. Dès que vous arrivez à faire six fois huit répétitions à l'un de ces exercices, passez au suivant qui est un peu plus dur (**A**4 est plus dur que **A**3. **A**5 est plus dur que **A**4). **La technique d'exécution est spéciale** : vous n'allez pas descendre et remonter bras tendus. Que ce soit pour **A**3, **A**4, **A**5 ou **A**6, vous ne descendez pas complètement (arrêtez-vous quand votre poitrine est à environ quinze centimètres du support) et vous ne remontez pas complètement (ne tendez pas les bras). Allez le plus vite possible !





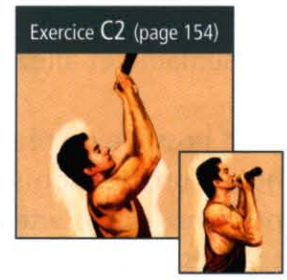
Reposez-vous vingt-cinq secondes.



A2 : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

La technique d'exécution est spéciale : vous ne descendez pas à fond et vous ne remontez pas bras tendus. Rythme rapide.

Prenez trois minutes de repos.

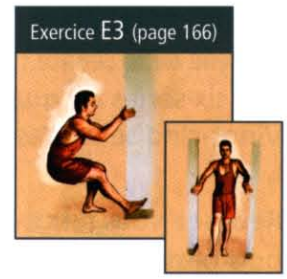


C2 : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

Prenez trois minutes de repos.

E3 : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre les séries. Rythme rapide. Exercez la jambe droite entièrement, puis passez à la jambe gauche.

Ne donnez jamais d'à-coups en bas pour remonter plus vite. Deux minutes de repos entre chaque jambe.



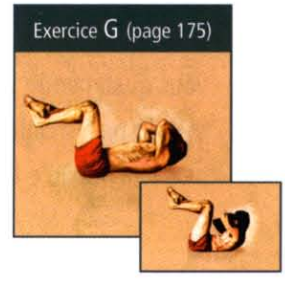
Prenez deux minutes de repos.

F : quatre séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Même si vous êtes capable de faire quatre fois sept ou plus, recommencez à quatre fois quatre. **Consigne importante** : il ne faut jamais dépasser quatre séries de vingt répétitions à cet exercice. Lorsque vous arrivez à faire quatre fois vingt, ne cherchez pas à faire quatre fois vingt et un mais cherchez simplement à sauter de plus en plus haut à chaque séance.

Prenez trois minutes de repos.

G : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. En ce qui concerne le nombre de répétitions, poursuivez sur la lancée du DEUXIÈME NIVEAU. Si vous faisiez six fois treize (par exemple), passez alors à six fois quatorze.



Prenez une minute trente de repos.

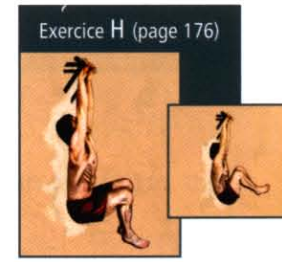
H : comme pour **G**, continuez sur la lancée du DEUXIÈME NIVEAU.

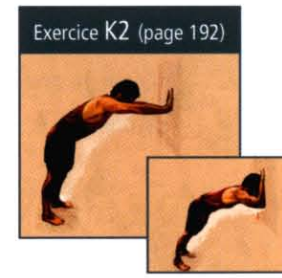
Une minute de repos.

K2 : trois séries. Continuez sur la lancée du DEUXIÈME NIVEAU.

Objectif général : vous devez essayer de faire une répétition de plus à chaque séance, à chaque série de chaque exercice. Ainsi, vous commencez par six séries de quatre répétitions le premier jour. Le deuxième jour, faites six séries de cinq répétitions. Le troisième jour, faites six séries de six répétitions, si vous le pouvez...

Visez six séries de dix répétitions à l'exercice **B2** avant d'aller au QUATRIÈME NIVEAU. Si vous constatez que vous bloquez à six fois neuf, passez quand même au QUATRIÈME NIVEAU. Par contre, si vous voyez que vous pouvez réaliser six fois onze ou plus (jusqu'à six fois quinze), n'hésitez pas.





IV quatrième niveau

Fréquence de l'entraînement :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi la première semaine (si possible, sinon ne faites que trois séances). Lundi, mercredi et vendredi la deuxième semaine.
Lundi et Vendredi dès la troisième semaine.

> Ceux qui recherchent un simple entretien musculaire ou une remise en forme pourront s'en tenir à deux séances par semaine dès la première semaine. Ils ne devront pas, dans ce cas, s'attendre à des résultats exceptionnels. Ils seront cependant beaucoup plus forts et résistants qu'à leurs débuts. Cela aura des conséquences positives pour leur santé, à condition d'exercer la souplesse et l'endurance (voir les chapitres concernés).

Contenu de la séance :
B : six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal.

Prenez vingt-cinq secondes de repos, puis continuez.

A3, **A4**, **A5** ou **A6** : basez-vous sur ce que vous étiez capable de faire à la fin du TROISIÈME NIVEAU. Si vous avez fini avec **A4**, faites aussi **A4** au début du QUATRIÈME NIVEAU. Si vous avez fini avec **A5**, faites aussi **A5** au début du QUATRIÈME NIVEAU. Six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos le premier jour. Rythme normal.

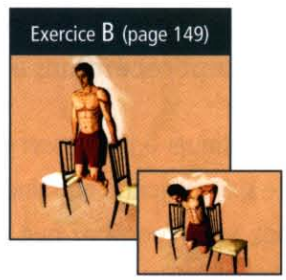
Prenez vingt-cinq secondes de repos.

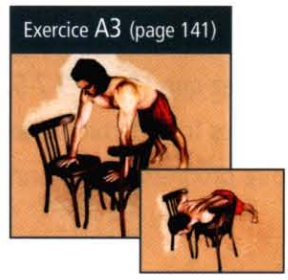
A2 : Six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal.

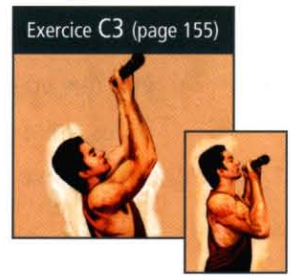
Reposez-vous trois minutes.

C3 : six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre les séries. Rythme normal.

Reposez-vous trois minutes.







E2 : six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal. Jambe droite puis, après deux minutes de repos, jambe gauche.

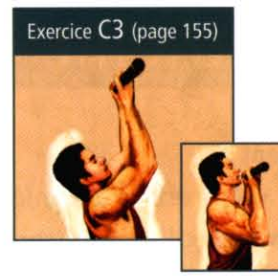
Prenez trois minutes de repos.

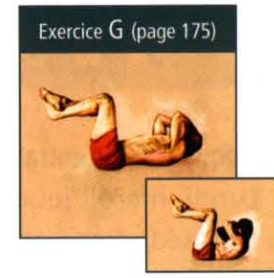
F : quatre séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

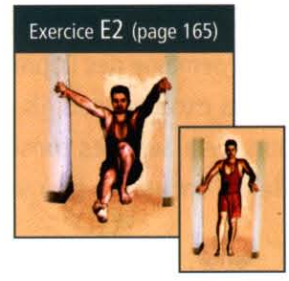
Reposez-vous deux minutes.

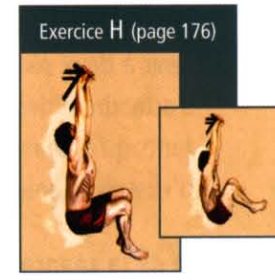
G, **H** et **K2** : continuez sur la lancée du TROISIÈME NIVEAU (reprenez vos performances du TROISIÈME NIVEAU et tentez de les améliorer).

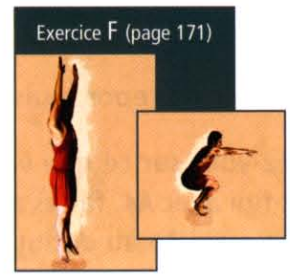
Ajoutez une répétition à chaque série de chaque exercice dès que possible.

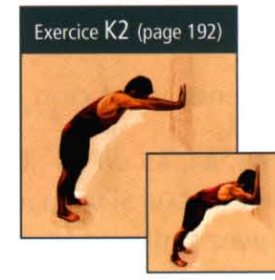








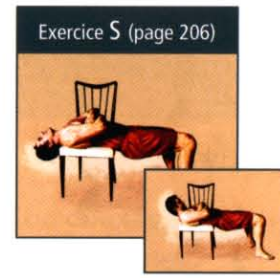




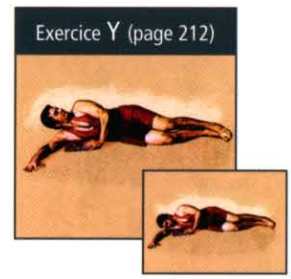
Un exemple pour mieux comprendre l'idée de progression :
Vous faites six séries de sept répétitions à l'exercice **B** au bout de cinq jours d'entraînement.

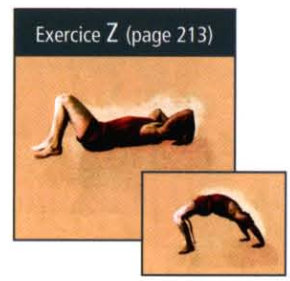
Vous décidez de continuer à progresser et donc de rajouter, la fois suivante, une répétition à chaque série. Le sixième jour d'entraînement, vous essayez de faire six séries de huit répétitions. Cependant, vous constatez que vous ne réussissez à faire que cinq séries de huit répétitions. La sixième série n'est que de six répétitions (8-8-8-8-8-6). Ce n'est pas grave. Lors de la séance suivante, essayez malgré tout de faire des séries de neuf répétitions. Peut-être que vous ne ferez que : 9-9-9-9-7-5. Il est normal de constater que les deux dernières séries, voire parfois les trois dernières, sont en retard par rapport aux précédentes. Adaptez cet exemple à votre progression personnelle.

Objectif général : l'idéal serait d'atteindre six séries de huit répétitions à chaque exercice (à part pour **G**, **H** et **K2**). Si vous arrivez à faire plus, tant mieux. Passez alors au CINQUIÈME NIVEAU. Si vous bloquez bien avant (à six fois cinq par exemple), essayez encore deux ou trois jours puis passez au CINQUIÈME NIVEAU. Il faut progresser au maximum, mais si vous constatez que vous stagnez à l'exercice **B**, même si vous progressez ailleurs, passez au niveau supérieur.



Le QUATRIÈME NIVEAU peut servir d'entraînement d'entretien. Autrement dit, si vous êtes satisfait des résultats obtenus, si vous ne cherchez pas à progresser davantage, continuez cet entraînement aussi longtemps que vous le souhaitez. Inutile d'aller au CINQUIÈME NIVEAU. Une seule modification devra être faite au bout de quatre à cinq mois d'entraînement : il faudra remplacer **C3** par **C**. Exercez également votre cou afin de le protéger (l'assouplir, le renforcer). Faites les exercices **S** puis **Y** à la fin de chaque séance. Ajoutez l'exercice **Z**. Lisez les rubriques "Ego et performance" et "Entretien" page 107. Bien sûr, si au bout de quelques mois ou de quelques années, vous vous lassez, rien ne vous empêche d'accéder au CINQUIÈME NIVEAU (si vous avez atteint les objectifs fixés).

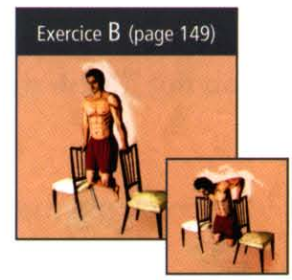




V cinquièmeniveau

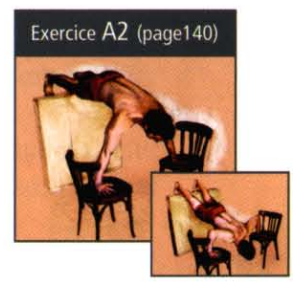
Fréquence de l'entraînement :
Trois fois par semaine (lundi, mercredi et vendredi) durant deux semaines *ou* deux fois par semaine (de deux à trois jours de repos entre chaque séance) durant quatre semaines.

Contenu de la séance :
Echauffement (page 21) puis :



B : deux séries du maximum de répétitions possible. Deux minutes
de repos entre chaque série. Allez le plus vite possible !

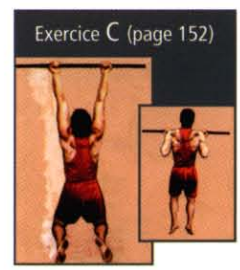
Reposez-vous trois minutes.



A2 : deux séries. Faites le maximum de répétitions à chaque fois. Deux minutes de repos entre chaque série.

Reposez-vous trois minutes.

C : deux séries. Faites le maximum de répétitions à chaque fois. Deux minutes de repos entre chaque série.



Reposez-vous trois minutes.

En ce qui concerne **E**2, **F**, **G**, **H** et **K**2, continuez le programme du QUATRIÈME NIVEAU. Ajoutez une répétition à chaque série de chaque exercice dès que vous le pouvez.

Z : dix répétitions.

Objectif général :
Il s'agit d'en faire toujours plus. Vous pourrez comparer vos résultats avec les tests du PREMIER NIVEAU.

VI sixième niveau

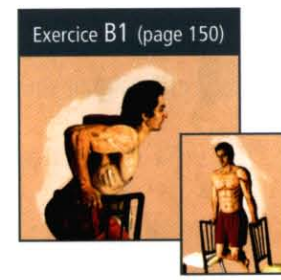
Fréquence de l'entraînement :

Progression rapide : trois entraînements par semaine (lundi, mercredi et vendredi).

Entretien musculaire ou remise en forme : possibilité de ne s'entraîner que deux fois par semaine. Si vous n'arrivez pas à progresser (à atteindre les objectifs demandés pour accéder au niveau suivant), tentez trois séances par semaine. Ou alors, retournez au QUATRIÈME NIVEAU et décidez soit de recommencer le parcours (NIVEAUX 4-5-6), soit de faire du QUATRIÈME NIVEAU un entraînement d'entretien.

Il vous faut évaluer vos performances du CINQUIÈME NIVEAU afin de déterminer le nombre de répétitions à faire pour chaque exercice lors de la première séance.

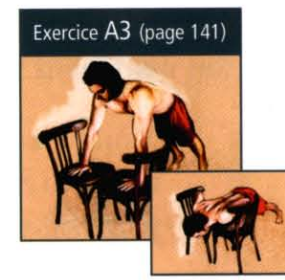
- Lorsqu'à **B** ou **A**2 vous avez réalisé (au CINQUIÈME NIVEAU) autour de quinze répétitions, faites pour **B**1 ou **A**2 six séries de cinq répétitions pour le premier entraînement du SIXIÈME NIVEAU.
- Lorsqu'à **B** ou **A**2 vous avez réalisé (au CINQUIÈME NIVEAU) autour de vingt répétitions, faites pour B1 ou A2 six séries de sept répétitions pour le premier entraînement du SIXIÈME NIVEAU.
- Lorsqu'à **B** ou **A**2 vous avez réalisé (au CINQUIÈME NIVEAU) autour de vingt-cinq répétitions, faites pour **B**1 ou **A**2 six séries de huit répétitions pour le premier entraînement du SIXIÈME NIVEAU.
- Pour **A**3, **A**4, **A**5 et **A**6, reprenez vos performances du QUATRIÈME NIVEAU.



Contenu de la séance :

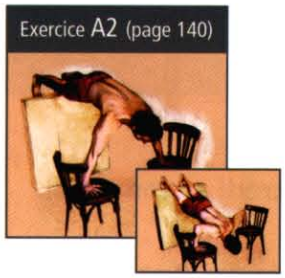
B1 : six séries de cinq ou sept ou huit répétitions lors de la première séance. Reposez-vous vingt-cinq secondes entre les séries. Rythme rapide.

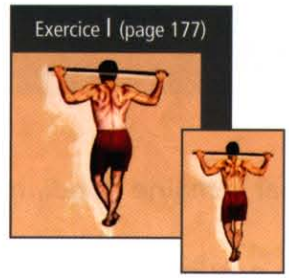
Reposez-vous vingt-cinq secondes avant de continuer.

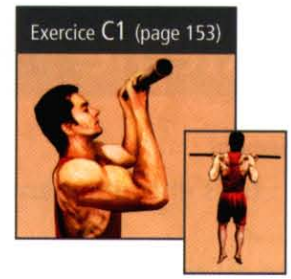


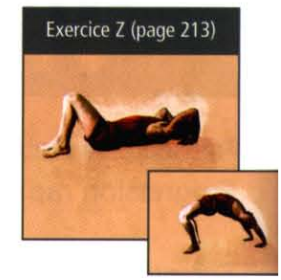
A3, **A**4, **A**5 ou **A**6 (en fonction de vos résultats du QUATRIÈME NIVEAU) : six séries de quatre répétitions lors de la première séance. Reposez-vous vingt-cinq secondes entre chaque série. Rythme rapide.

Reposez-vous vingt-cinq secondes.









A2 : six séries de cinq ou sept ou huit répétitions le premier jour. Reposez-vous vingt-cinq secondes entre chaque série. Rythme rapide.

Technique d'exécution spéciale : Vous ne devez faire que la moitié du mouvement. Vous descendez jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Vous remontez en tendant bien les bras.

Reposez-vous quatre minutes.

I : six séries de trois répétitions le premier jour. Reposez-vous vingt-cinq secondes entre chaque série. Rythme rapide.

Reposez-vous vingt-cinq secondes.

C1 : six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

Reposez-vous trois minutes.

En ce qui concerne **E2**, **F**, **G**, **H** et **K2**, essayez d'améliorer vos performances acquises au CINQUIÈME NIVEAU.

Z : dix répétitions.

Objectif général : six fois dix répétitions à **B1**, **A2**, **I**, **C1**.Si vous faites plus (jusqu'à six fois quinze), tant mieux. Allez au SEPTIÈME NIVEAU seulement quand vous constatez une stagnation. Si vous n'arrivez pas à six fois dix et que vous bloquez à six fois huit ou six fois neuf, allez quand même au SEPTIÈME NIVEAU.

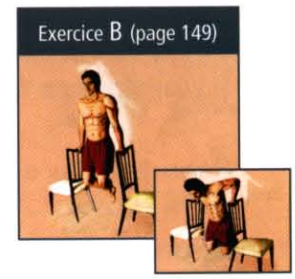
N'oubliez pas que les quatre premières séries surtout sont importantes. Aussi, si vous faites à un exercice 10-10-10-10-8-5, c'est bon. De même, si vous faites 8-8-8-8-5-3 et que vous n'arrivez plus à progresser, passez alors au SEPTIÈME NIVEAU.

VII septième niveau

Fréquence de l'entraînement :
Progression rapide : trois fois par semaine (lundi, mercredi et vendredi).

Entretien musculaire, remise en forme : mêmes consignes qu'au SIXIÈME NIVEAU (voir page 59).

Essayez de progresser de séance en séance et d'ajouter régulièrement une répétition à chaque série de chaque exercice.



Contenu de la séance :
B : six séries de cinq répétitions lors de la première séance.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal.

Reposez-vous vingt-cinq secondes avant de continuer.

A3, **A4**, **A5** ou **A6** : continuez sur la lancée du SIXIÈME NIVEAU.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal.

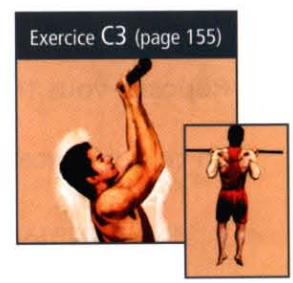
Reposez-vous vingt-cinq secondes.

A2 : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme normal. Technique d'exécution normale.

Reposez-vous quatre minutes.

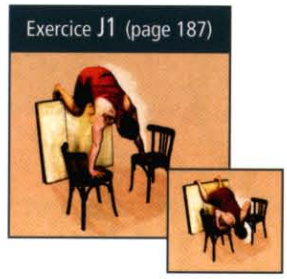
I1 : six séries de quatre répétitions lors de la première séance.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

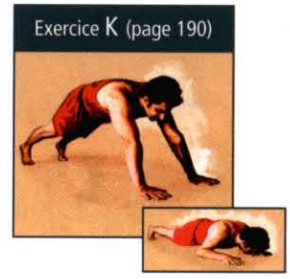
Reposez-vous vingt-cinq secondes.

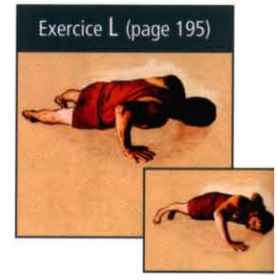


C3 : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Trois minutes de repos.







J : une série où vous ferez à chaque séance le maximum de répétitions possible. Rythme normal.
Si vous réussissez à faire plus de quinze répétitions à **J**, remplacez-le par **J**1.

Reposez-vous deux minutes.

K : une série où vous ferez à chaque séance le maximum de répétitions possible. Rythme normal. Amplitude 1/2.

Reposez-vous deux minutes.

L : une série où vous ferez à chaque séance le maximum de répétitions possible.

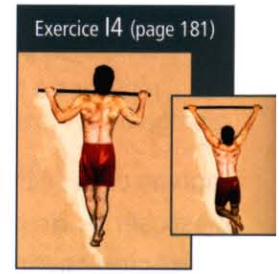
Reposez-vous deux minutes.

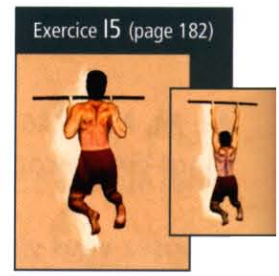
I4 : une série où vous ferez à chaque séance le maximum de répétitions possible. Rythme normal.

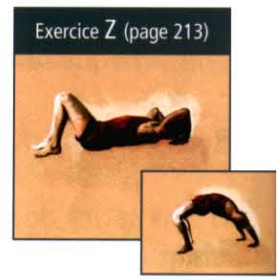
Reposez-vous deux minutes.

I5 : une série où vous ferez à chaque séance le maximum de répétitions possible.

Reposez-vous trois minutes.





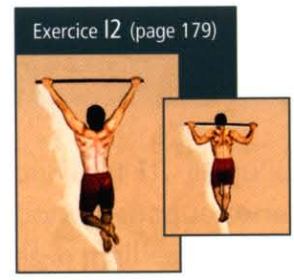


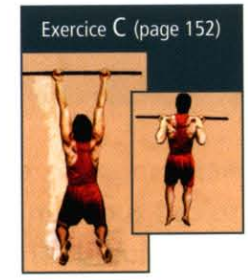
En ce qui concerne **E**2, **F**, **G**, **H** et **K**2, poursuivez l'entraînement du SIXIÈME NIVEAU.

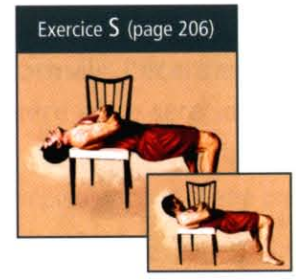
Z : dix répétitions.

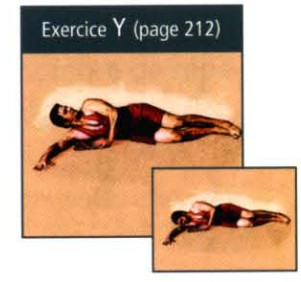
Objectif général : l'idéal est d'atteindre six séries de dix répétitions à **B** et **I**1. C'est lorsque vous avez atteint cet objectif ou que vous stagnez avec des performances inférieures qu'il faut passer au HUITIÈME NIVEAU.

Mais, si vous stagnez depuis quelques jours à ces exercices, avant de passer au HUITIÈME NIVEAU, essayez la technique suivante : supprimez **A**3 (ou **A**4 ou **A**5 ou **A**6) et observez, sur trois séances, votre progression. Si vous progressez, continuez encore quelques temps pour voir si vous vous rapprochez de six séries de dix répétitions. Si vous ne progressez pas, allez au HUITIÈME NIVEAU.









Si vous ne cherchez plus à progresser mais seulement à conserver les résultats acquis, le SEPTIÈME NIVEAU peut vous servir d'entraînement d'entretien (page 107). En ce cas il faudra, après cinq à six mois d'entraînement, remplacer **I**1 par **I**2 et **C**3 par **C**. Exercez également votre cou avec les exercices **S** et **Y**, et lisez la rubrique "Ego et performance" page 107.

VIII huitièmeniveau

Nouvelle technique : à employer uniquement pour **B** et **I**1. Jusqu'ici, la consigne était d'essayer de faire le même nombre de répétitions à chaque série. Ainsi, vous faisiez quatre séries de dix répétitions à **B** et **I**1 et, dans le meilleur des cas, une cinquième et une sixième série de dix répétitions. Assez souvent, vous aviez du mal à finir, votre cinquième série se situait plutôt entre cinq et huit répétitions. Votre sixième série se situait, elle, entre trois et sept répétitions. Désormais, l'écart entre le nombre de répétitions de la première série et celui de la dernière série sera important.

- Si vous faisiez, au SEPTIÈME NIVEAU, entre cinq et sept répétitions aux quatre premières séries, allez en 1.
- Si vous faisiez entre huit et dix répétitions (aux quatre premières séries), allez en 2.
- Si vous faisiez entre onze et treize répétitions, allez en 3.
- Si vous faisiez plus de treize répétitions, allez en 4.

Bien sûr, en fonction de vos performances, vous irez peut-être en 1 pour **B** et en 2 pour **I**1 ou l'inverse.

1-) Première séance :
Série 1 > huit répétitions.
Série 2 > huit répétitions.
Série 3.4.5.6 > le maximum de répétitions sans jamais dépasser huit répétitions.

Vingt-cinq secondes de repos entre les séries.

Séances suivantes : essayez de progresser à la troisième, quatrième, cinquième et sixième série sans jamais dépasser huit répétitions. Lorsque vous réussissez à faire six séries de huit répétitions ou, si vous constatez au bout d'un moment que vous ne progressez plus, allez en 2.

2-) Première séance :
Série 1 > 12 répétitions.
Série 2 > 12 répétitions.
Série 3.4.5.6 > le maximum de répétitions sans jamais dépasser douze répétitions.

Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Séances suivantes :
essayez de progresser à la troisième, quatrième, cinquième et sixième série sans jamais dépasser douze répétitions. Lorsque vous arriverez à faire six fois douze répétitions ou si vous constatez au bout d'un moment que vous ne progressez plus, allez en 3.

3-) Première séance :
Série 1 > 15 répétitions.
Série 2 > 15 répétitions.
Séries 3.4.5.6 > le maximum de répétitions sans jamais dépasser 15 répétitions.

Séances suivantes : essayez de progresser à la troisième, quatrième, cinquième et sixième série sans jamais dépasser quinze répétitions. Lorsque vous arrivez à faire six fois quinze répétitions ou si vous constatez au bout d'un moment que vous ne progressez plus, allez en 4.

4-) Première séance :
Série 1 > 20 répétitions.
Série 2 > 20 répétitions.
Série 3.4.5.6 > le maximum de répétitions sans jamais dépasser vingt répétitions.

Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Séances suivantes : essayez de progresser à la troisième, quatrième, cinquième et sixième série sans jamais dépasser vingt répétitions. Si vous arrivez à faire six fois vingt répétitions ou si vous constatez que vous ne progressez plus, appliquez le même système avec vingt-cinq répétitions, puis trente répétitions. Soit 25 répétitions aux deux premières séries, le reste au maximum. Puis plus tard, 30 répétitions aux deux premières séries, le reste (les quatre autres séries) au maximum. Lorsque vous arriverez à faire au moins deux séries de trente répétitions, et que vous ne constaterez plus aucun progrès, allez en 5.

5-) Première séance :
Série 1 > 25 répétitions.
Série 2 > 25 répétitions.
Série 3 > 25 répétitions.
Série 4 > Le maximum de répétitions sans dépasser 25 répétitions.
Série 5 > Le maximum de répétitions sans dépasser 25 répétitions.
Série 6 > Le maximum de répétitions sans dépasser 25 répétitions.

Deuxième séance :
Essayez de faire 26 répétitions à chaque série. Vous n'y arriverez probablement pas sur les séries 4,5 et 6 mais cela n'a pas d'importance.

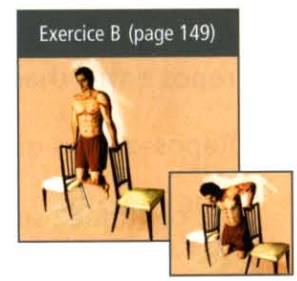
Troisième séance :
Essayez de faire 27 répétitions à chaque série.

Séances suivantes :
Ajoutez une répétition à chaque séance afin de vous rapprocher de six fois trente répétitions.

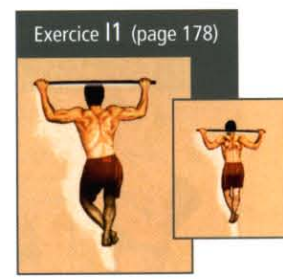
Déroulement des séances :
Trois séances par semaine. Lundi-Mercredi-Vendredi.

> Le premier jour (lundi), faites la séance 1. Le deuxième jour (mercredi), faites la séance 2.
> Le troisième jour (vendredi), faites la séance 1. Le quatrième jour (lundi), faites la séance 2.
> Et ainsi de suite...

A partir du HUITIÈME NIVEAU, l'exigence athlétique s'élève considérablement. Il n'est donc plus possible de faire seulement deux entraînements par semaine.



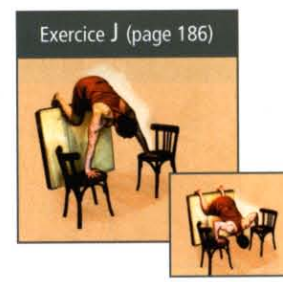
Contenu des séances :
Séance 1 : utilisez pour **B** et **I1** la nouvelle technique qui vient d'être décrite.



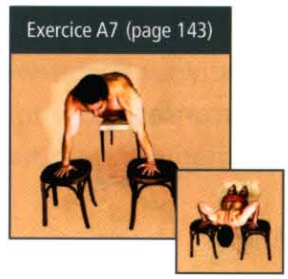
B : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

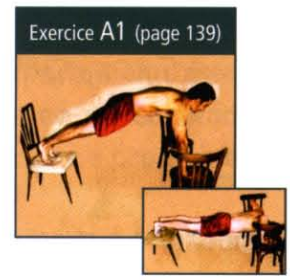
Reposez-vous vingt-cinq secondes.

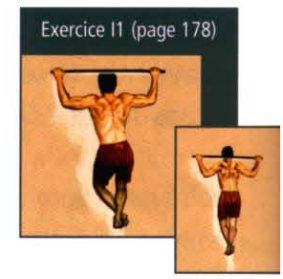
J : six séries avec vingt-cinq secondes de repos. Commencez par six séries de quatre répétitions puis ajoutez une répétition à chaque série, à chaque séance, si possible.



> Au début, ne faites que la moitié du mouvement. C'est-à-dire que vous descendez jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et puis vous remontez, bras tendus. Quand vous arrivez à faire six séries de huit à moitié, faites alors le mouvement entier (en descendant à fond). Suite page 68.







Par contre, recommencez à six fois quatre. Si vous arrivez, au bout de quelques séances, à faire six fois huit, remplacez **J** par **J1**.

Reposez-vous vingt-cinq secondes.

A7 : trois séries de quatre répétitions à la première séance. Augmentez, si possible, d'une répétition à chaque séance. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

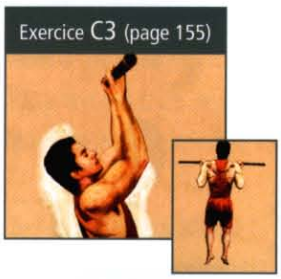
Reposez-vous vingt-cinq secondes.

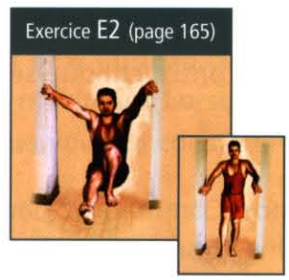
A1 : trois séries de quatre répétitions à la première séance. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Augmentez le nombre de répétitions dès que possible.

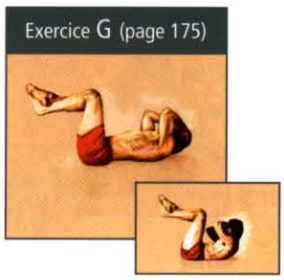
Reposez-vous quatre minutes.

I1 : continuez sur la lancée du SEPTIÈME NIVEAU (avec la nouvelle technique !).

Reposez-vous vingt-cinq secondes.







C3 : continuez sur la lancée du SEPTIÈME NIVEAU.

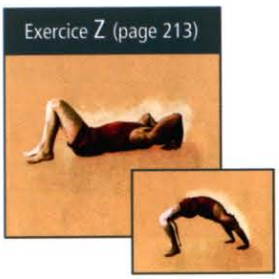
Reposez-vous trois minutes.

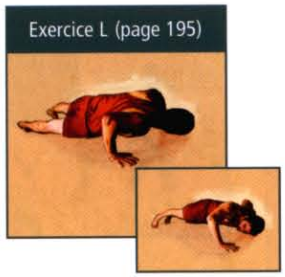
E2 : continuez sur la lancée du SEPTIÈME NIVEAU.

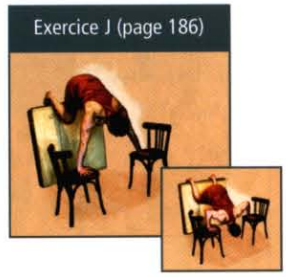
Trois minutes de repos.

G et **H** : continuez sur la lancée du SEPTIÈME NIVEAU.

Z : dix répétitions.







Séance 2 :

L : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois.
Une minute trente de repos entre ces deux séries.

Reposez-vous une minute trente.

J ou **J1** : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre chaque série. Dès que vous faites dix répétitions à la première série de J, passez à J1. Essayez ensuite de faire onze répétitions, douze répétitions, treize répétitions...

Reposez-vous une minute trente.

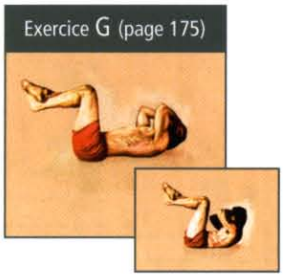
K : quatre séries. Maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre chaque série. Dès que vous arrivez à faire dix répétitions à la première série, surélevez vos pieds de vingt centimètres environ lors de la séance suivante.

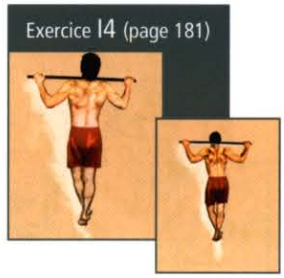
> Montez ainsi graduellement, de vingt centimètres en vingt centimètres, dès que vous parvenez à dix répétitions. Ainsi, quand vous réussirez à faire dix répétitions avec les pieds à quarante centimètres du sol (les mains toujours au sol), trouvez un support d'environ soixante centimètres et progressez, de séance en séance, pour atteindre au moins dix répétitions à la première série. Le support ne doit pas dépasser un mètre de haut.

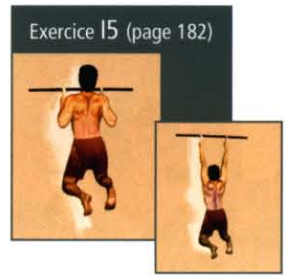
Reposez-vous une minute trente.

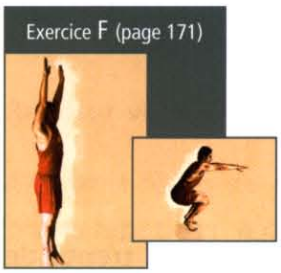
A6 : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois.
Une minute trente de repos entre ces deux séries.

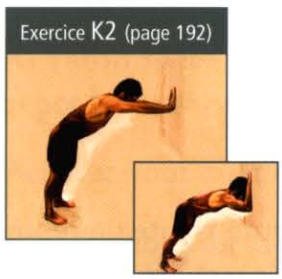
Reposez-vous une minute trente.

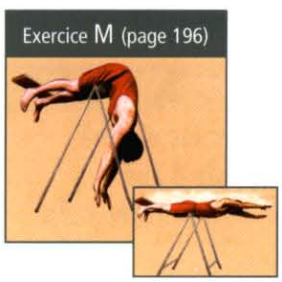












G : faites comme d'habitude, continuez sur votre lancée.

Reposez-vous une minute trente.

I4 : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre chaque série.

Reposez-vous une minute trente.

I5 : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre ces deux séries.

Une minute trente de repos.

I6 : deux séries. Maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre ces deux séries.

Reposez-vous deux minutes.

F : continuez sur votre lancée.

Reposez-vous deux minutes.

K2 : trois séries, comme d'habitude. Continuez sur votre lancée.

Une minute de repos.

M : six séries de quatre répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Essayez d'ajouter, de séance en séance, une répétition à chaque série.

Objectifs :

Tant que vous progressez à peu près partout, continuez ! Cette PHASE ne doit pas cependant durer plus de trois mois. Si un mois vous suffit, n'en faites pas plus. C'est seulement lorsque vous constaterez une stagnation à la plupart des exercices que vous irez au NEUVIÈME NIVEAU.

Par exemple : vous ne progressez plus à l'exercice **B**. Vous n'arrivez même pas à passer le cap du 2 (six séries de douze répétitions). Par contre, vous progressez énormément aux exercices **K**, **L** et **I**5. Dans ce cas, continuez votre entraînement de HUITIÈME NIVEAU. Peut-être que vous vous remettrez à progresser à **B**. Si, au bout de trois semaines, vous constatez toujours une stagnation sur au moins la moitié des exercices, allez au NEUVIÈME NIVEAU.

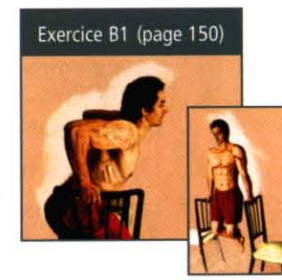
IX neuvième**niveau**

Fréquence de l'entraînement :
Trois séances par semaine (lundi, mercredi, vendredi) la première semaine. Deux séances la deuxième semaine. Trois séances la troisième semaine. Deux séances la quatrième semaine. Les semaines où il n'y a que deux séances, il faut au moins deux jours de repos entre chaque séance. Cette phase dure un mois maximum. Trois semaines devraient suffire.

Contenu de la séance :
Echauffement spécifique : une série de huit répétitions de l'exercice **B**. Une minute trente de repos. Une autre série de huit répétitions. Une minute trente de repos.

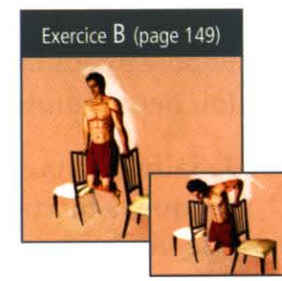
B1 : faites le maximum de répétitions à un rythme très rapide.

Lorsque vous n'en pouvez quasiment plus, reposez-vous trois à cinq secondes en restant sur les barres parallèles, bras bien tendus. Faites (au moins) une répétition de plus. Reposez-vous encore trois à cinq secondes. Faites (au moins) une nouvelle répétition. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ne puissiez vraiment plus faire une seule répétition. Descendez alors des barres parallèles (posez vos pieds au sol) et reposez-vous cinq secondes. Enchaînez immédiatement avec **B**.



B : faites le maximum de répétitions. Vous devez faire vingt répétitions.

Comme il est impossible de les faire en une seule fois, vous allez prendre des repos de cinq secondes à chaque fois que vous ne pourrez plus vous lever. Posez vos pieds au sol et lâchez les barres parallèles chaque fois que vous prenez cinq secondes de repos.



Par exemple, vous faites trois répétitions sans pouvoir vous relever une quatrième fois. Vous vous reposez cinq secondes. Vous faites cette fois deux répétitions. Vous vous reposez cinq secondes. Vous recommencez... Vous venez de faire cinq répétitions en tout, il vous reste à faire quinze répétitions avant d'arrêter. Si vous n'arrivez à faire qu'une seule répétition à chaque fois, vous ferez alors vingt fois une seule répétition avec cinq secondes de repos entre chaque répétition.

Ne dépassez jamais quatre-vingt répétitions à B1 et vingt répétitions à B !

Si vous atteignez quatre-vingt répétitions à **B**1, voilà ce que vous devez faire pour continuer à progresser :

> Faites, la prochaine fois, soixante-quinze répétitions à **B**1 et vingt-cinq à **B**.
> Si ça se passe bien, la fois d'après, faites soixante-dix répétitions à **B**1 et trente à **B**.
> De séance en séance, faites cinq répétitions de moins à **B**1 et cinq répétitions de plus à **B**.

Reposez-vous une minute trente (ou deux minutes si vous en ressentez vraiment le besoin).

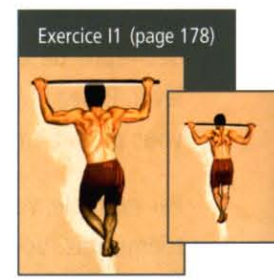
I1 : une série de huit répétitions. Une minute trente de repos. Une autre série de huit répétitions. Une minute trente de repos.

Faites le maximum de répétitions à un rythme très rapide. Lorsque vous n'en pouvez plus, lâchez la barre et reposez-vous trois à cinq secondes. Puis faites (au moins) une répétition. Reposez-vous encore trois à cinq secondes en lâchant la barre. Faites alors (au moins) une nouvelle répétition. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ne puissiez plus faire une seule répétition.

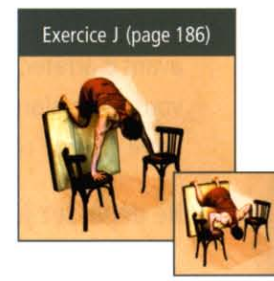
En résumé : vous faites un maximum de répétitions sans aucune pause, puis vous faites un maximum de répétitions avec des pauses de cinq secondes maximum. Le total de toutes ces répétitions ne doit pas être supérieur à cent. Par exemple, si vous faites trente répétitions rapides sans pause plus trente répétitions avec des pauses de cinq secondes, votre total est de soixante répétitions. Si vous arrivez à faire cent répétitions en tout, votre objectif sera de faire de plus en plus de répétitions sans pause (et donc de moins en moins de répétitions avec des pauses de cinq secondes).

Reposez-vous une minute trente
(ou deux minutes si vous en ressentez le besoin).

J : faites le maximum de répétitions à un rythme rapide. Ne faites que la moitié du mouvement. Descendez à moitié jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et remontez, bras tendus en fin de mouvement.



Lorsque vous n'en pouvez plus, arrêtez l'exercice et mettez-vous debout pour bien reprendre votre souffle en respirant profondément. Reposez-vous seulement cinq secondes. Puis faites (au moins) une répétition de plus en descendant cette fois à fond. Reposez-vous encore cinq secondes. Faites (au moins) une nouvelle répétition. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez un total de vingt répétitions faites en descendant à fond.



En résumé : maximum de répétitions en descendant à moitié, rapidement - cinq secondes de repos debout - maximum de répétitions en descendant à fond, rythme normal - cinq secondes de repos debout - maximum de répétitions en descendant à fond, rythme normal - cinq secondes de repos debout - maximum de répétitions en descendant à fond, rythme normal... et ainsi de suite.

> Le total des répétitions faites en descendant à fond est toujours de vingt répétitions.

> Le total des répétitions faites en descendant à moitié plus les répétitions faites en descendant à fond ne doit pas dépasser cent répétitions.

> Lorsque vous atteignez quatre-vingt répétitions en ne faisant que la moitié du mouvement, voilà comment vous devez procéder : la prochaine fois, faites soixante-quinze répétitions en descendant à moitié et vingt-cinq répétitions (au total) en descendant à fond. La fois d'après, faites soixante-dix répétitions en descendant à moitié et trente en descendant à fond. De séance en séance, faites cinq répétitions de moins en descendant à moitié et cinq répétitions de plus en descendant à fond.

> Quand vous vous relevez en fin de série, gardez la tête baissée afin de ne pas être étourdi.

Reposez-vous une minute trente.

G : même technique que pour **I**1.
Ne faites pas les deux séries de huit répétitions au début de l'exercice.

Reposez-vous une minute trente.

K : même technique que pour **J**. Cependant, l'amplitude est d'1/3 pour les répétitions rapides et d'1/2 pour les répétitions faites à un rythme normal.

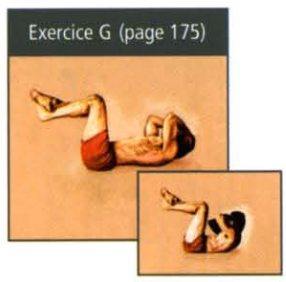
Reposez-vous une minute trente.

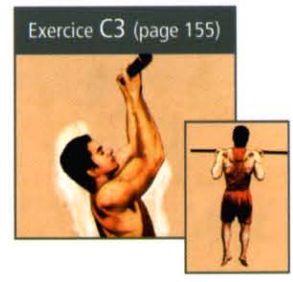
C3 : même technique que pour **I**1.
Ne faites pas les deux premières séries de huit répétitions.

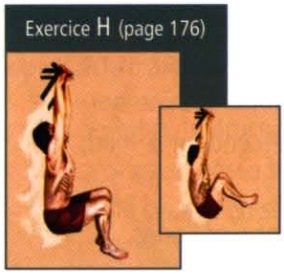
Reposez-vous une minute trente.

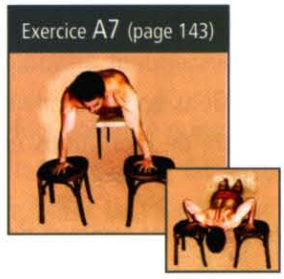
A6 : même technique que pour **J**.

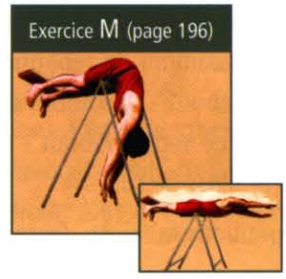
Reposez-vous une minute trente.

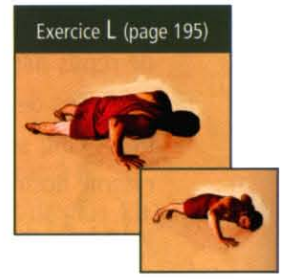










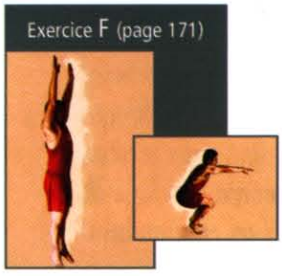


H : comme pour **G**.

Reposez-vous une minute trente.

A7: même technique que pour **J**.

Reposez-vous une minute trente.

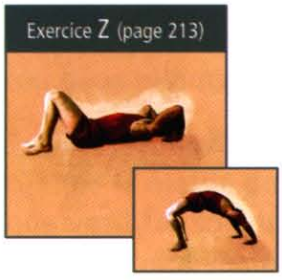


M : même technique que pour **I1**.

Reposez-vous une minute trente.

L : même technique que pour **I1**.

Reposez-vous une minute trente.



K2 : trois séries, comme d'habitude.

Reposez-vous une minute.

F : cinq séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Z : dix répétitions.

X dixièmeniveau

Fréquence de l'entraînement :

Trois séances par semaine (lundi, mercredi, vendredi).

Vous devez passer un mois au DIXIÈME NIVEAU. Cette phase comporte deux séances. Le lundi, faites la séance 1. Le mercredi, faites la séance 2. Le vendredi, faites la séance 1. Le lundi suivant, faites la séance 2. Le mercredi suivant, faites la séance 1. Et ainsi de suite... Gardez à l'esprit que vous devez tenter de battre vos records à chaque séance.

Contenu des séances :

Séance 1 :

B1 : une série. Faites le maximum de répétitions sans vous arrêter une seule fois, même vers la fin quand ça devient très dur. Rythme très rapide.

Vingt-cinq secondes de repos.

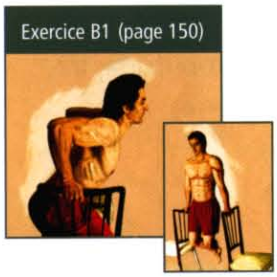
B : cinq séries. Faites le maximum de répétitions en utilisant la technique habituelle (temps de repos de trois à cinq secondes entre les répétitions en fin de série, sans descendre des barres parallèles). Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

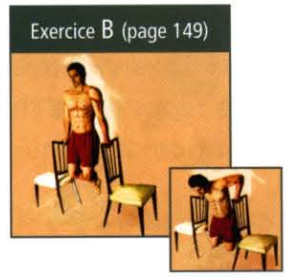
Vingt-cinq secondes de repos.

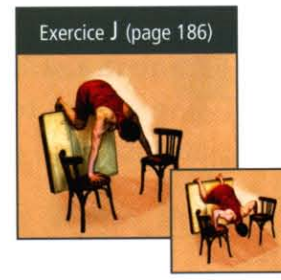
J : six séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

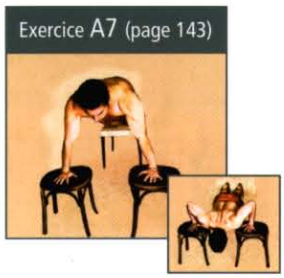
Par contre, ne descendez pas à fond. Ne faites que la moitié du mouvement (vos bras doivent descendre jusqu'à être parallèles au sol puis remontez bras tendus. Si vous arrivez à faire douze répétitions à la première série, faites alors l'exercice en descendant à fond. Si vous réussissez à faire dix répétitions au moins à la première série en descendant à fond, remplacez **J** par **J1**.

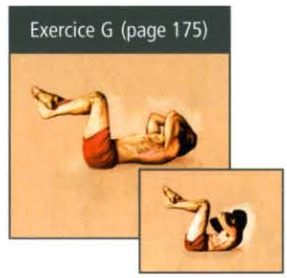
Vingt-cinq secondes de repos.

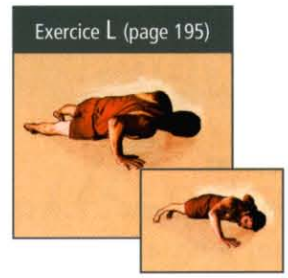


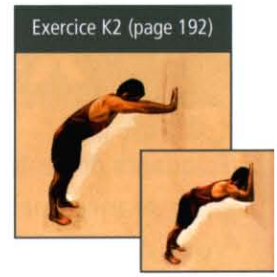












A6 : six séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Vingt-cinq secondes de repos.

A7 : trois séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

G : six séries. Le maximum de répétitions à chaque fois.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

L : Deux séries. Une minute trente de repos entre chaque série.
Le maximum de répétitions à chaque fois.

Une minute trente de repos.

K2 : deux séries. Une minute de repos entre chaque série.

Une minute de repos.

K1 : une série.

Une minute de repos.

K : quatre séries. Faites l'exercice avec une amplitude 1/2.
Une minute trente de repos entre chaque série.
Le maximum de répétitions à chaque fois.

Une minute trente de repos.

F : Reprenez et améliorez vos performances du NEUVIÈME NIVEAU.
Mais ne faites que quatre séries.

Z : dix répétitions.

Séance 2 :

I7 : trois séries. Le maximum de répétitions à chaque fois.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

Vingt-cinq secondes de repos.

C3 : deux séries. Le maximum de répétitions à chaque fois.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

Vingt-cinq secondes de repos.

I5 : deux séries. Le maximum de répétitions à chaque fois.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Si l'exercice est trop dur en descendant à fond (moins de 6 répétitions à la première série), ne faites que la moitié du mouvement.

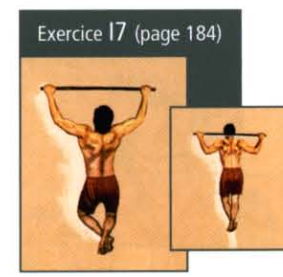
Une minute trente de repos.

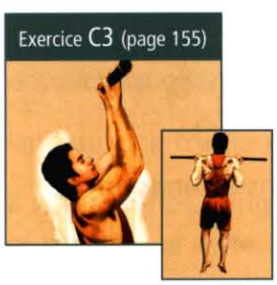
H : six séries. Le maximum de répétitions à chaque fois avec seulement vingt-cinq secondes de repos. Rythme rapide.

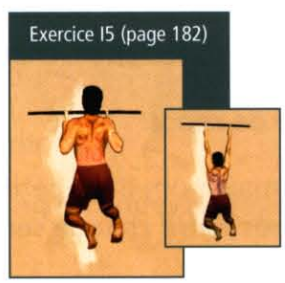
Deux minutes de repos.

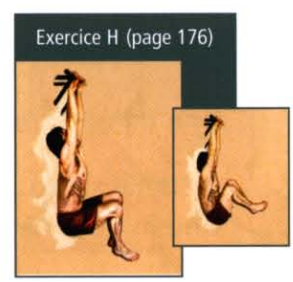
I6 : trois séries. Une minute trente de repos entre chaque série.
Le maximum de répétitions à chaque fois.

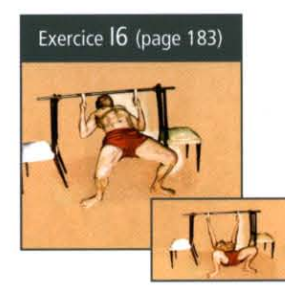
Deux minutes de repos.

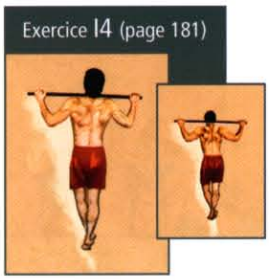


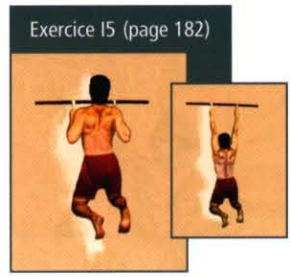


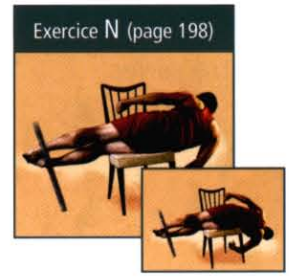


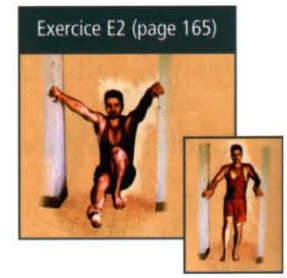












I4 : trois séries. Le maximum de répétitions à chaque fois.
Une minute trente de repos entre les séries.

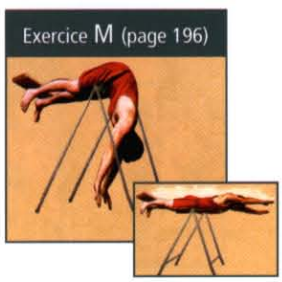
Si l'exercice est trop dur (moins de cinq répétitions à la première série), ne descendez pas à fond. Faites seulement les deux tiers du mouvement, sans tendre les bras en bas. Vous pourrez faire plus de répétitions. Si c'est encore trop dur, ne faites que la moitié du mouvement (descendez jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et remontez).

Deux minutes de repos.

I5 : trois séries. Le maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre chaque série. Si l'exercice est trop dur, suivez la technique expliquée pour **I4**.

Deux minutes de repos.

N : deux séries par côté. Faites le côté droit puis le côté gauche puis le côté droit puis le côté gauche. Une minute trente de repos entre chaque série. Maximum de répétitions à chaque fois.



Une minute de repos.

E2 : reprenez vos performances du HUITIÈME NIVEAU et améliorez-les.

Deux minutes de repos.

M : deux séries. Le maximum de répétitions à chaque fois. Une minute trente de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

O : deux séries. Le maximum de répétitions à chaque fois. Une minute de repos entre chaque série.

XI onzièmeniveau

Fréquence de l'entraînement :

Trois entraînements par semaine (lundi, mercredi, vendredi).

Entraînements alternés : séance 1 lundi, séance 2 mercredi, séance 1 vendredi, séance 2 lundi, séance 1 mercredi... Restez deux mois au ONZIÈME NIVEAU puis allez au DOUZIÈME NIVEAU.

Contenu des séances :

Séance 1:

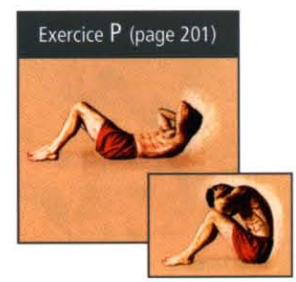
L : deux séries. Une minute trente de repos entre chaque série. Le maximum de répétitions à chaque fois.

Une minute trente de repos.

Q : une série à droite puis une série à gauche. Faites trois fois cet enchaînement (soit six séries). Une minute trente de repos entre chaque série. Le maximum de répétitions à chaque fois. Essayez de faire le même nombre de répétitions à droite et à gauche.

Une minute trente de repos.

O : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

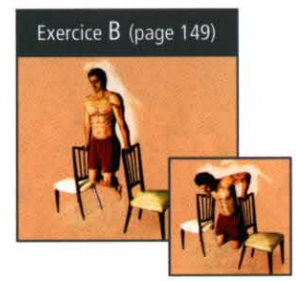


Vingt-cinq secondes de repos.

P : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

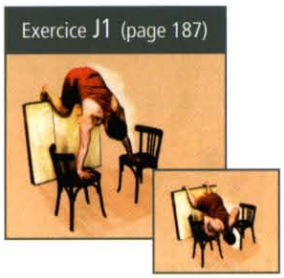
Vingt-cinq secondes de repos.

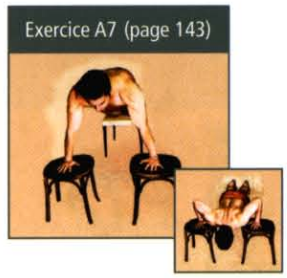
G : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

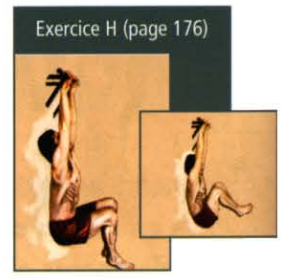


Une minute trente de repos.

B : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.







Vingt-cinq secondes de repos.

J1 (ou **J** si **J**1 est trop dur à faire) : deux séries espacées de vingt-cinq secondes.

Vingt-cinq secondes de repos.

A6 : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Vingt-cinq secondes de repos.

A7 : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Quatre minutes de repos.

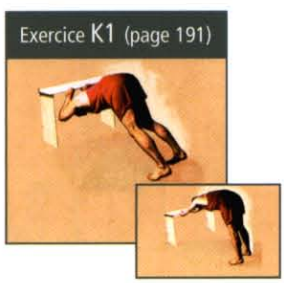
J : trois séries. Une minute trente de repos entre chaque série.
Descendez bien à fond. Si vous réussissez à faire plus de douze répétitions, adoptez le principe de progression habituelle : **J**1 à la place de **J**.

Une minute trente de repos.

H : deux séries.
Une minute de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

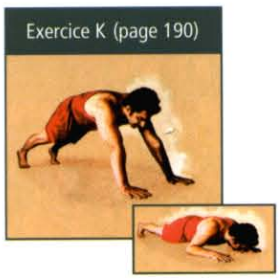
K2 : deux séries.

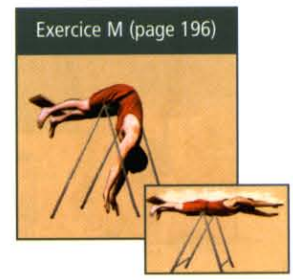


Une minute de repos.

K1 : une série.

Une minute de repos.





K : quatre séries. Faites l'exercice en amplitude 1/2. Une minute de repos entre chaque série. N'oubliez pas de surélever vos pieds en les plaçant sur un support si vous arrivez à faire dix répétitions à la première série.

Une minute trente de repos.

R : trois séries. Une minute de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

N : deux séries par côté. Une minute de repos entre chaque série.

Une minute de repos.

M : deux séries. Une minute de repos entre chaque série.

Séance 2 :

I8 : quatre séries. Une minute trente de repos entre chaque série.

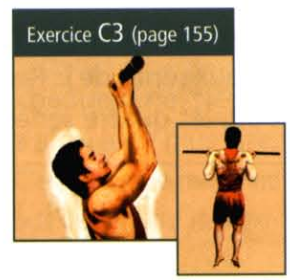
Une minute trente de repos.

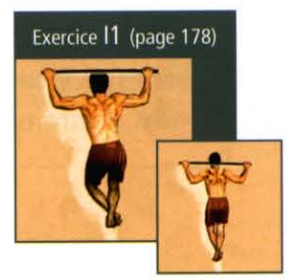
C3 : six séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Faites le maximum de répétitions possible dès la première série. Rythme rapide.

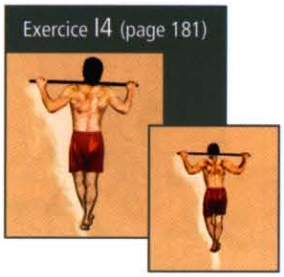
Vingt-cinq secondes de repos.

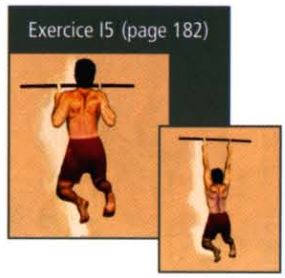
I1 : trois séries.
Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

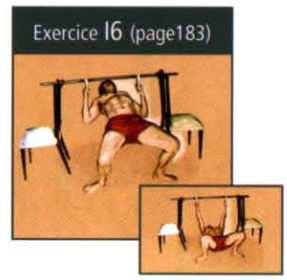
Quatre minutes de repos.











I4 : deux séries. Une minute trente de repos entre ces deux séries.

Deux minutes de repos.

I5 : deux séries. Une minute trente de repos à chaque fois.

Deux minutes de repos.

I6 : trois séries. Une minute trente de repos à chaque fois.

Deux minutes de repos.

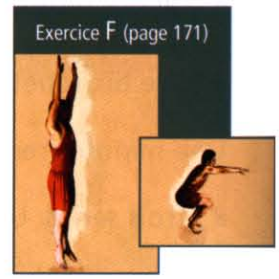
E7 : jambe droite. Deux minutes de repos. Jambe gauche. Soixante secondes de repos entre chaque série.

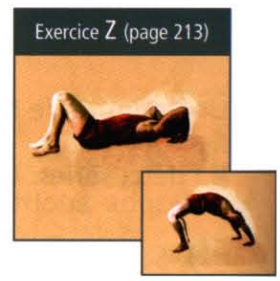
A chaque séance, changez l'ordre. Commencez par la jambe droite lors de la première séance. Puis, lors de la seconde, commencez par la jambe gauche. Et ainsi de suite... trois séries par jambe.

Trois minutes de repos.

F : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Z : dix répétitions.





Le premier mois, vous devez faire l'entraînement tel qu'il vient d'être décrit. Le deuxième mois, vous allez effectuer le changement suivant : remplacez les quatre séries de **K** par les deux séries de **L**. Remplacez les deux séries de **L** par les quatre séries de **K**. Autrement dit, les quatre séries de **K** se retrouvent en début de séance 1.

XII douzième niveau

Fréquence de l'entraînement :

Vous devez rester quatre semaines au DOUZIÈME NIVEAU.

Vous devez vous entraîner quatre fois par semaine. Si c'est vraiment impossible, allez voir page 104 dans la rubrique "Continuer à progresser" et lisez attentivement la description de l'entraînement du DOUZIÈME NIVEAU BIS. Vous remplacerez alors l'entraînement du DOUZIÈME NIVEAU par celui du DOUZIÈME NIVEAU BIS (qui ne comprend que deux à trois séances par semaine). Cet entraînement durera huit semaines (contrairement aux quatre semaines du DOUZIÈME NIVEAU) puis vous irez au TREIZIÈME NIVEAU.

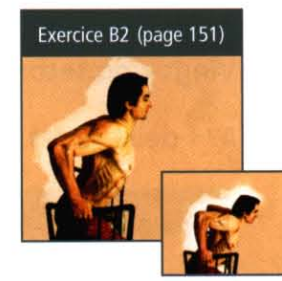
Contenu des séances :

Séance 1(lundi et jeudi) :

Trois séries de **B**2 pour s'échauffer avec une minute de repos à chaque fois. Faites, à chaque fois, dix ou quinze répétitions sans forcer.

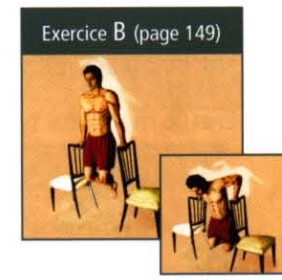
B2 : cinq séries.

Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Le rythme est rapide.



Ne faites pas le maximum de répétitions à la première série. Arrêtez-vous quand l'exercice devient difficile. Par contre faites le maximum de répétitions dès la deuxième série. Par exemple, si vous êtes capable de faire 30 répétitions en forçant au maximum à la première série, il s'agira ici de s'arrêter à 22 ou 25. Puis, dès la deuxième série, allez jusqu'à l'ultime répétition.

> Si vous êtes capable de faire au moins 25 répétitions à **B**, alors remplacez **B**2 par **B** (faites cinq séries de **B** au lieu de cinq séries de **B**2).



> Dans ce cas, adoptez le rythme lent pour les trois premières séries. Faites le maximum de répétitions dès la première série. Les deux dernières séries seront réalisées soit rapidement, soit normalement (au choix).

Vingt-cinq secondes de repos.

A6 : cinq séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Ne pas descendre et ne pas remonter à fond. Vous pourrez ainsi aller plus vite.

C'est le même genre de technique que celle de **B**2. C'est la partie moyenne du mouvement qui est faite. Le rythme est rapide. Vous devez faire le maxi-

mum de répétitions dès la première série. Par contre, à la fin de chaque série, quand vous ne pouvez presque plus vous relever, faites à nouveau des répétitions complètes, ce qui vous permettra de souffler un peu en haut (bras tendus) et d'ajouter quelques répétitions.

Si **A**6 est facile à faire (plus de dix répétitions à la première série), remplacez-le par **A**12. Lorsque vous êtes capable de faire au moins vingt répétitions à **A**12 (première série) et que vous stagnez, adoptez un rythme lent (cinq secondes pour descendre). Lorsque le rythme lent ne vous fait plus progresser, reprenez un rythme rapide. Progressez ainsi en alternant rythme rapide et rythme lent. Quand vous aurez bien progressé, vous pourrez ralentir encore le rythme (dix secondes au lieu de cinq secondes). Lorsque vous ne souhaiterez plus progresser, mais seulement entretenir le niveau atteint, il faudra faire les deux ou trois premières séries à un rythme lent et les deux ou trois dernières à un rythme rapide.

Vingt-cinq secondes de repos.

A2 (sur les mains ou sur les poings) : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque.

Si vous êtes capable de faire au moins huit répétitions à la première série, réduisez la distance entre vos mains. Adoptez un écartement correspondant à la largeur de vos épaules. Puis, dès que vous stagnez, reprenez un écartement plus important. Alternez ainsi les écartements afin de progresser.

Vingt-cinq secondes de repos.

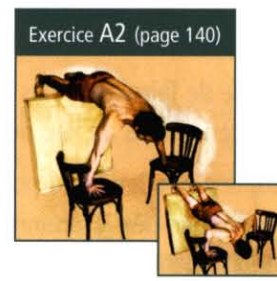
A7 : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque.

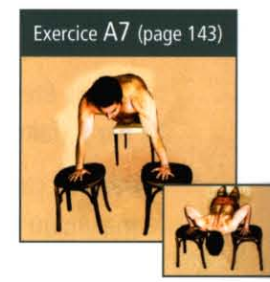
Vingt-cinq secondes de repos.

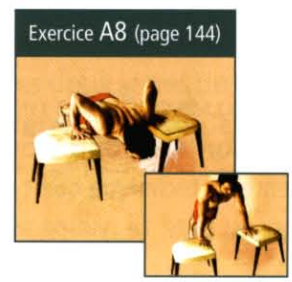
A8 : une série. Descendre à fond. Rythme normal. Le maximum de répétitions. Dès que vous parvenez à faire au moins quinze répétitions, adoptez le rythme lent.

Deux minutes trente de repos.

A12 : deux séries à pleine amplitude. Une minute trente de repos entre chaque série. Dès que vous parvenez à faire vingt répétitions à la première série, adoptez le rythme lent (seulement pour la première série).







Deux minutes de repos.

H : quatre séries. vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.

J : deux séries en descendant à fond. Rythme normal.
Une minute trente de repos entre chaque série.

Si vous faites plus de quinze répétitions à la première série, remplacez **J** par **J1**. Pour rendre l'exercice encore plus difficile, faites-le sur les poings (**J2**, **J3**), ce qui vous fera encore plus progresser.

Une minute trente de repos.

N : deux séries par côté. Une minute de repos entre chaque série.

Deux minutes de repos.

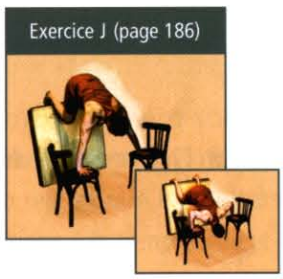
Q1 : une série par bras. Une minute de repos entre le bras droit et le bras gauche.

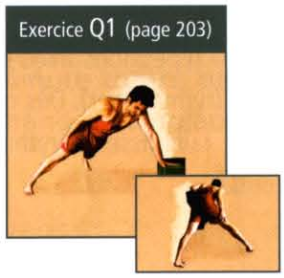
Une minute de repos.

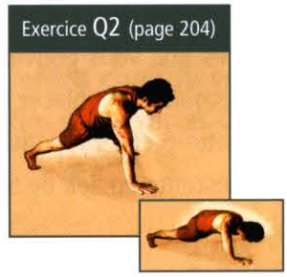
Q2 : une série par bras. Une minute de repos entre le bras droit et le bras gauche.

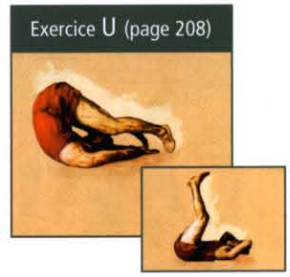
Une minute trente de repos.

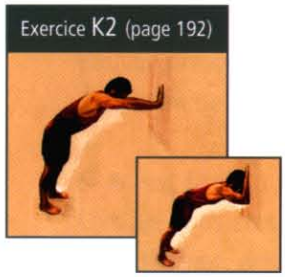
U : tenir seulement deux minutes sans pause.

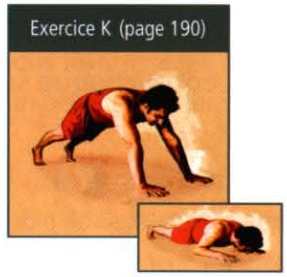


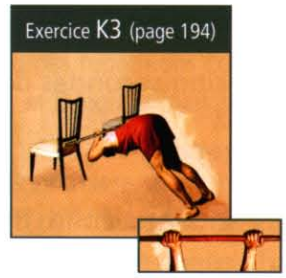


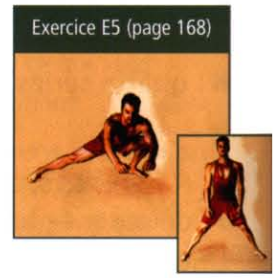












Une minute de repos.

K2 : une série.

Une minute de repos.

K : trois séries. Une minute de repos entre chaque série.

Trouvez la position vous permettant de faire de dix à vingt répétitions à la première série. L'amplitude est, de préférence, complète. Cependant, si vous n'arrivez pas à faire dix répétitions complètes mains et pieds au sol, faites alors l'exercice en amplitude 1/2. Dès qu'une série atteint vingt répétitions (amplitude complète), adoptez le rythme lent.

Une minute de repos.

K3 : une série.
Si vous réussissez à faire 20 répétitions avec les jambes serrées, optez pour le rythme lent.

Séance 2 (mardi et vendredi) :
E5 : jambe droite. Deux minutes seulement.

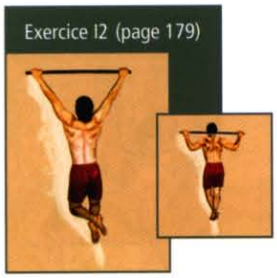
Une minute de repos.

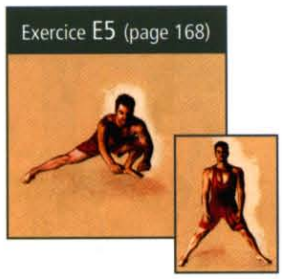
Faites ensuite trois séries d'échauffement pour **I7** avec une minute trente de repos entre chaque. Peu de répétitions à chaque fois.

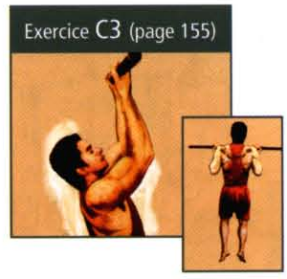
Une minute trente de repos.

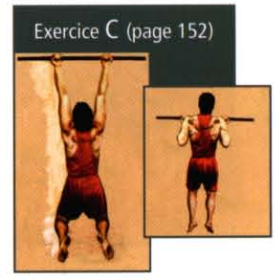
I7 : une série. Rythme lent.

Dès que vous pouvez faire 10 répétitions avec une «descente» en 5 secondes, remplacez **I7** par **I2** (rythme lent). Dès que vous pouvez faire entre 6 et 10 répétitions à **I2**, ralentissez le rythme (10 secondes à la descente au lieu de 5 secondes).

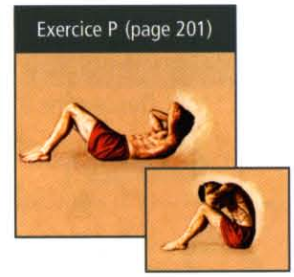








Une minute trente de repos.

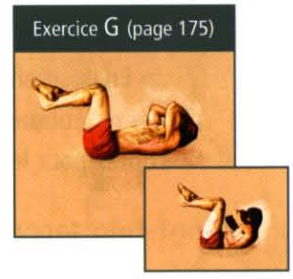


I2 : deux séries. Rythme normal. Une minute trente de repos entre chaque série.

Une minute de repos.

E5 : jambe gauche. Deux minutes seulement.

Une minute de repos.



C3 : une série. Rythme lent.
Même principe de progression que pour **I7** (**I7** est remplacé par **I2**, **C3** sera remplacé par **C**).

Une minute trente de repos.

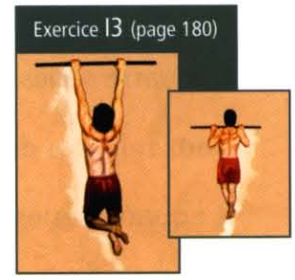
C : deux séries. Une minute trente de repos entre chaque série.

Une minute de repos.

Lyam MJOTJSOA

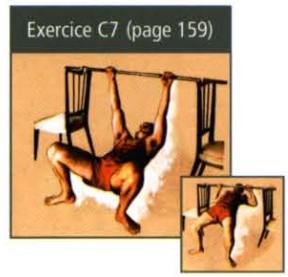
P/G : une série de **P** immédiatement suivie d'une série de **G**.
Faire trois fois cet enchaînement. Une minute de repos entre chaque enchaînement. Aucun repos entre **P** et **G**. Lorsque vous serez capable de faire 50 répétitions à **P**, remplacez cet exercice par **O**.

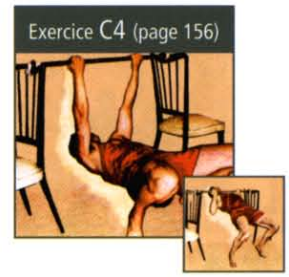
Une minute de repos.

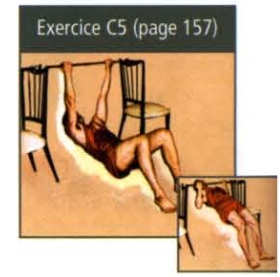


I3 : deux séries. Une minute trente de repos entre chaque série. Régulièrement, pour changer, remplacez une des deux séries de **I3** par une série de **I5**.

Une minute trente de repos.







I8 : trois séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Rythme rapide.

Descendre à fond (bras tendus). Remonter jusqu'à toucher le support avec la poitrine. Le maximum de répétitions dès la première série.

> Si vous faites plus de 15 répétitions à la première série en position «débutant», adoptez la position «entraîné».

> Si vous faites plus de 15 répétitions à la première série en position «entraîné», adoptez la position «confirmé».

> En position «confirmé», battez si possible vos records à chaque séance. Dépassez les quinze répétitions, faites-en toujours plus. Si vous parvenez à faire 25 répétitions à une série, optez pour le rythme lent (seulement pour cette série).

Vingt-cinq secondes de repos.

C7 : trois séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Si vous faites plus de quinze répétitions à **C7**, remplacez-le par **C8** et si vous continuez à progressez par **C9**. Dès qu'une série atteint 20 répétitions, il faut alors la faire à un rythme lent.

Vingt-cinq secondes de repos.

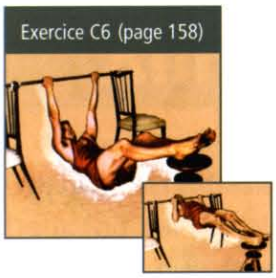
C4 (**C5**, **C6**) : trois séries.
La logique de progression est identique à celle de **C7**.

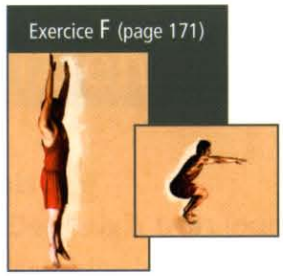
Quatre minutes de repos.

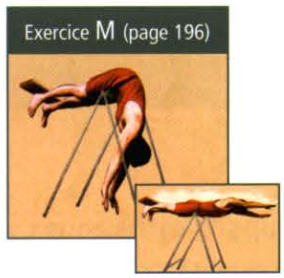
F : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos. Bondir toujours plus haut.

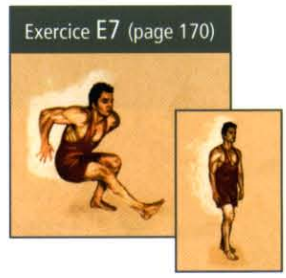
Deux minutes de repos.

M : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.









Une minute trente de repos.

E7 : deux séries par jambe. Une minute de repos entre chaque série.

Deux minutes de repos entre chaque jambe.

Lorsqu'il devient possible de faire deux séries de vingt-cinq répétitions très facilement, il est possible de remplacer la première série de **E**7 par une série de **E**2 réalisée en utilisant le rythme lent.

Z : dix répétitions.

XIII treizième niveau

Fréquence des entraînements :

Deux fois par semaine. De deux à trois jours de repos entre chaque séance.

Par exemple, le lundi, vous faites la séance 1 et le vendredi, vous faites la séance 2.
Mais vous pouvez faire aussi mardi/samedi, lundi/jeudi, mardi/vendredi...

L'entraînement du TREIZIÈME NIVEAU dure deux mois, ensuite, vous irez voir la rubrique "Continuer à progresser" page 104.

Contenu des séances :

premier mois

Séance 1 :

E6 : tenir trois minutes au total.

Une minute de repos.

F : cinq séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

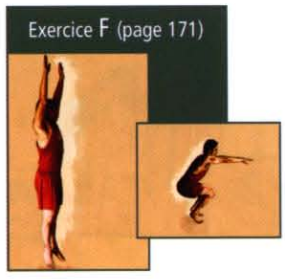
Sauter le plus haut possible. L'objectif est d'atteindre les vingt répétitions par série en sautant de plus en plus haut.

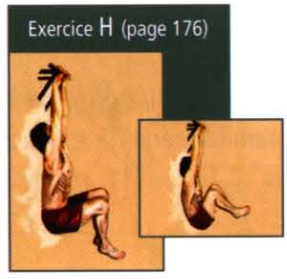
Deux minutes trente de repos.

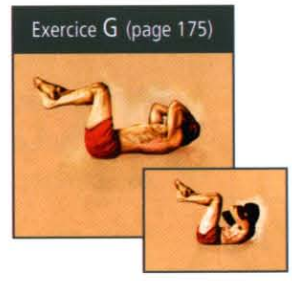
H/G : cinq séries en alternance sans aucun repos entre chaque série.

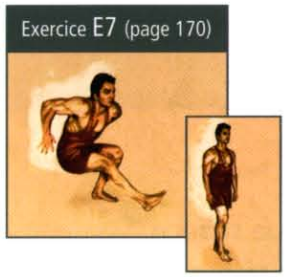
Une série, c'est un maximum de répétitions à **H** suivi immédiatement de vingt répétitions concentrées à **G**. Il faut donc répéter cinq fois cet enchaînement.

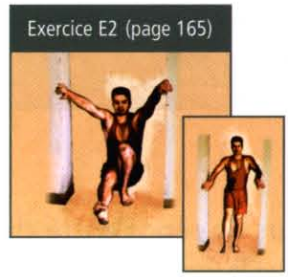
Une minute trente de repos.

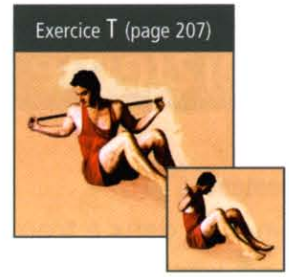


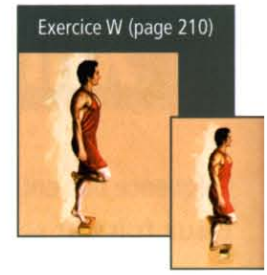












E7 : quatre séries de la jambe droite avec une minute de repos entre chaque série.

Lorsque vous réussissez à faire 25 répétitions à chaque série facilement et que vous voulez progresser davantage, optez pour le rythme lent (voir la rubrique sur le rythme page 18). Seules les deux premières séries doivent être exécutées lentement et dans ce cas, **E7** est remplacé par **E2**.

Deux minutes trente de repos.

T : tenir trois minutes sans pause.

Une minute de repos.

W : quatre séries en alternance. Mollet droit, mollet gauche, trente secondes de repos.

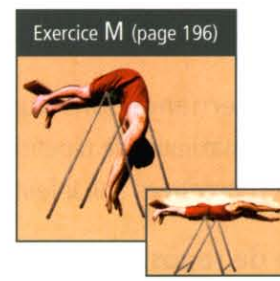
Pour maintenir votre équilibre, appuyez-vous d'une main, et du bout des doigts, contre un mur ou un meuble. Ceci est une série. Répétez cet enchaînement quatre fois. Faites toujours le maximum de répétitions. Si vous voulez progresser, il faut opter pour le rythme lent dès qu'une série dépasse 20 répétitions.

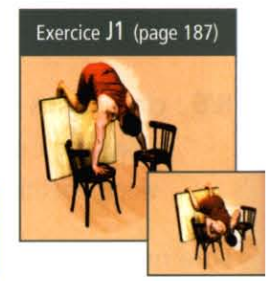
Une minute de repos.

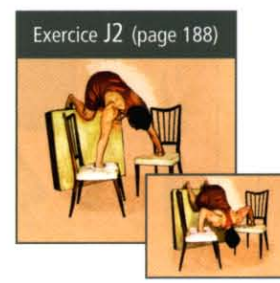
M/J1 : cinq séries de chaque en alternance (**M-J1-M-J1**...). Quinze secondes de repos entre chaque série. Ne forcez jamais dès la première série, forcez à partir de la deuxième.

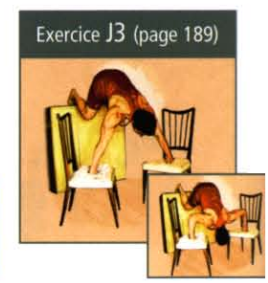
Vous devez arrêter la première série quand vous sentez que vous êtes bientôt proche de votre maximum.

Par exemple, vous pouvez faire, en forçant, 20 répétitions à la première série de **J1**. Dans ce cas, arrêtez vous à 16 ou 17 répétitions.









Essayez ensuite de faire 16 ou 17 répétitions à la deuxième série. Dès que vous êtes capable, pour **J1**, de faire trois séries de vingt-cinq répétitions et une quatrième et une cinquième série comprise entre 10 et 25 répétitions, alors remplacez **J1** par **J2**. Dès que vous êtes capable, à **J2**, de faire trois séries à 25 et une entre 10 et 25, remplacez alors **J2** par **J3**.

N'oubliez pas ! Si vous faites 25 répétitions à la première série, c'est que vous êtes capable, en réalité, de faire au moins trois répétitions de plus en forçant. Si vous faites 25 répétitions à la deuxième série et que vous voulez continuer à progresser, optez pour le rythme lent. Idem pour la troisième, la quatrième et la cinquième série (attendez toujours d'avoir réalisé 25 répétitions avant de passer au rythme lent). La première série est par contre toujours effectuée à un rythme normal.

Deux minutes de repos.

E5 : ne faites que la jambe droite.

Une minute de repos.

V : tenir trois minutes sans pause.

Une minute de repos.

K2 : quatre séries. Une minute de repos entre chaque série.

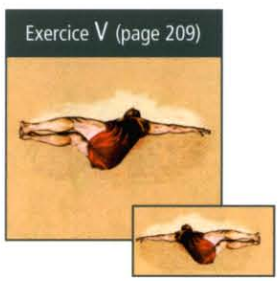
Si vous avez atteint le quatrième ou le cinquième niveau et que vous voulez continuer à progresser, optez pour le rythme lent dès qu'une série atteint 20 à 25 répétitions.

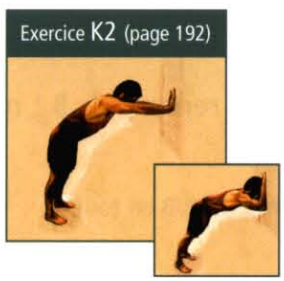
Une minute de repos.

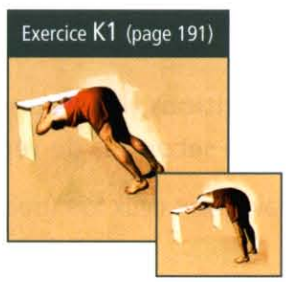
K1 : deux séries.

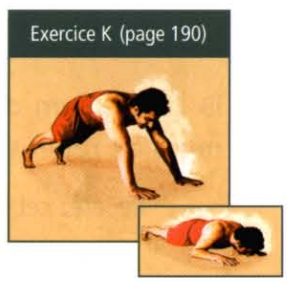
Une minute de repos.

K : une série. Faites cet exercice mains et pieds au sol (pas de support sous les pieds) et pliez bien les bras pour descendre complètement.



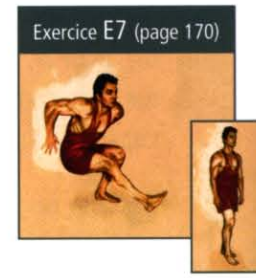




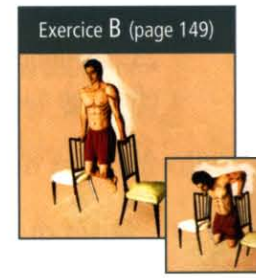


Deux minutes de repos.

E7 : quatre séries de la jambe gauche
avec une minute de repos entre chaque série.

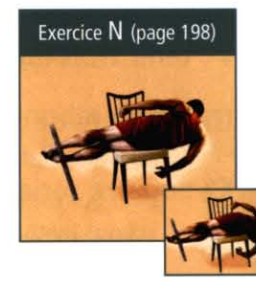


> Dès que vous vous sentez capable de diminuer les temps de pause, n'hésitez pas. Ainsi, un temps de repos de deux minutes peut être diminué et passer à une minute trente, puis une minute... Vos séances seront ainsi plus courtes et vous gagnerez du souffle et de l'énergie. Ces réductions doivent cependant être très progressives (trente secondes par mois et seulement si vous vous en sentez capable). Cherchez cependant à atteindre vos objectifs avant de réduire les temps de repos.

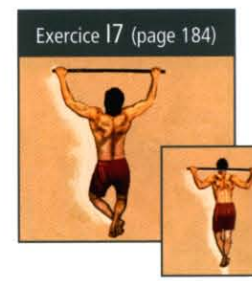


Lyam MJOTJSOA

Séance 2 :
N'oubliez pas l'échauffement. Ajoutez deux à trois séries de **I7** alternées avec deux à trois séries de **B** (8 à 10 répétitions à chaque fois séparées par une minute de repos) pour bien échauffer muscles et articulations, puis commencez la séance qui suit. Vous pouvez faire ces échauffements supplémentaires entre les séries de **N**.



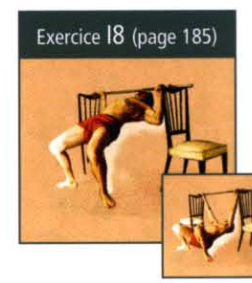
N : cinq séries par côté en alternance (côté droit, côté gauche, côté droit...). Quinze secondes de repos entre chaque série.



Une minute de repos.

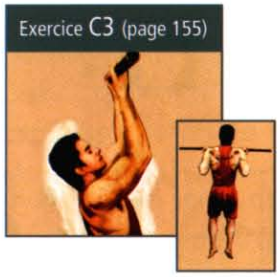
I7 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos puis, **B** : maximum de répétitions, 45 secondes de repos.

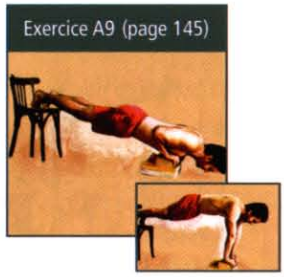
Cet enchaînement vaut pour une seule série.
Répétez cet enchaînement deux fois (trois séries de **I7**/**B** en tout).

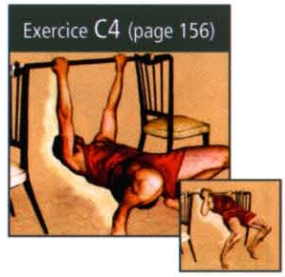


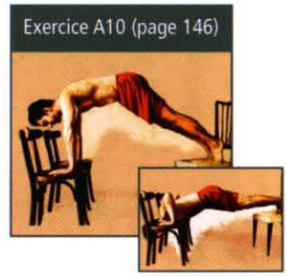
I8 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos puis **B** : maximum de répétitions, 45 secondes de repos.

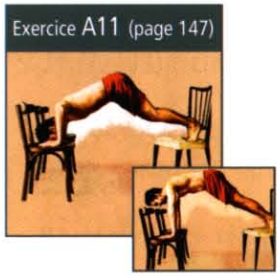
Répétez cet enchaînement deux fois (trois séries de **I8**/**B** en tout).









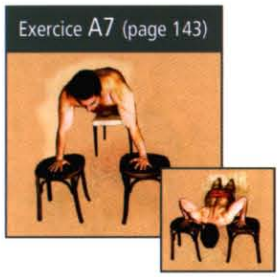


C3 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos
puis **A**9 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos.

Répétez cet enchaînement deux fois (trois séries de **C**3/**A**9 en tout).

C4 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos
puis **A**10 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos.

Cet enchaînement n'est fait qu'une fois (une seule série).

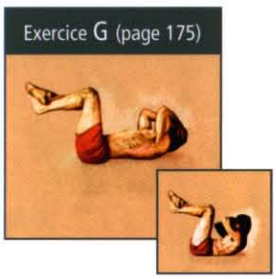


C4 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos
puis **A**11 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos.

Cet enchaînement n'est fait qu'une fois (une seule série).

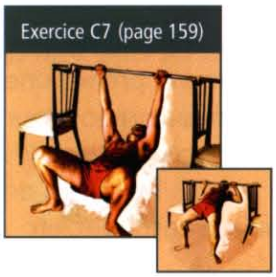
C4 : maximum de répétitions, 45 secondes de repos
puis **A**7 : maximum de répétitions, deux minutes de repos.

Cet enchaînement n'est fait qu'une fois (une seule série).



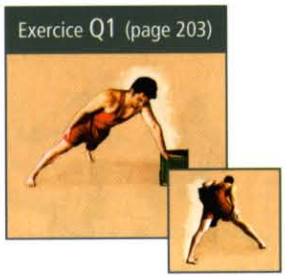
G : faites cet exercice pendant trois minutes sans pause.

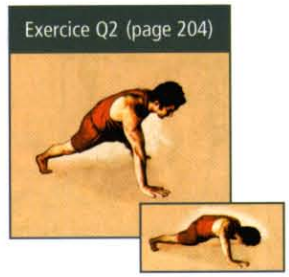
Une minute de repos.

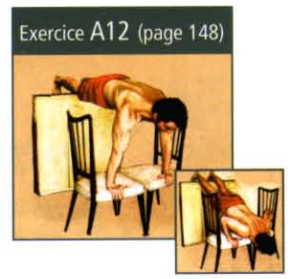


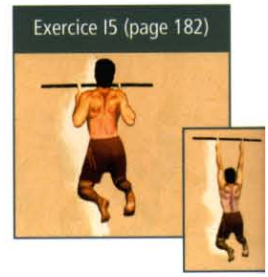
C7 : une série. Si vous voulez continuer à progresser,
optez pour le rythme lent dès qu'une série atteint 25 répétitions.

Une minute de repos.









Q1 : une série bras droit, puis une série bras gauche.

Une minute de repos.

C7 : une série *(voir illustration page 97)*.

Une minute de repos.

Q2 : une série bras droit, puis une série bras gauche.

Trois minutes de repos.

A12 : une série.

Une minute de repos.

I5 : une série.

Une minute trente de repos.

E5 : ne faites que la jambe gauche.

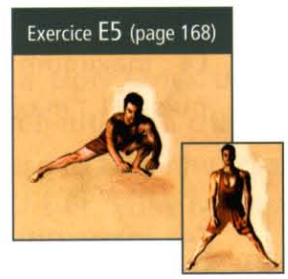
Une minute de repos.

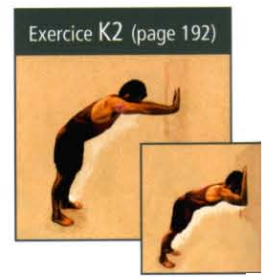
K2 : une série poussée à fond dans une position permettant de faire au moins treize répétitions et au plus vingt-cinq répétitions.

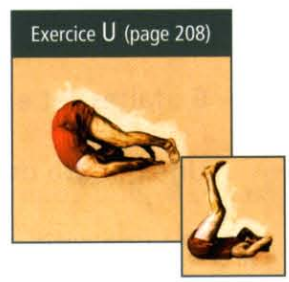
Une minute de repos.

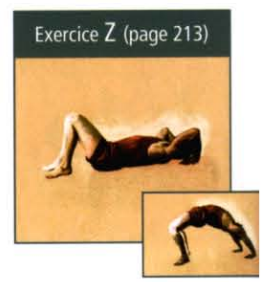
U : tenir trois minutes.

Z : dix répétitions.



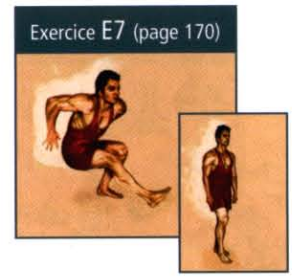






Les temps de repos entre **I**7, **B**, **I**8, **C**3, **A**9, **C**4, **A**10, **A**7 (en début de séance, après **N**) sont de 45 secondes. Si ce temps de repos ne vous permet pas de souffler suffisamment, prenez une minute de repos. Peu à peu, mois après mois, vous devrez diminuer ces temps de repos pour revenir à 45 secondes. Dans ce cas, diminuez vos temps de repos de cinq secondes tous les mois, si possible. Vous pouvez même, très progressivement, diminuer encore les temps de repos, une fois atteint les 45 secondes et ne prendre que 40 secondes puis 35 secondes, etc...

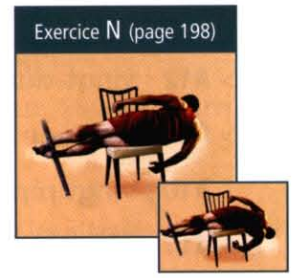
Objectifs à atteindre (rythme normal) :



> **E7** : quatre séries de vingt-cinq répétitions, c'est très bien. Quatre séries de trente, c'est excellent.

> **N**, **M** : cinq séries de vingt-cinq pour chaque exercice, c'est très bien. Cinq séries de trente, c'est excellent.

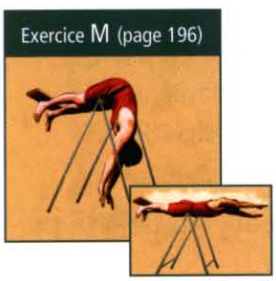
> **W** : quatre séries de vingt-cinq. Quatre séries de trente, c'est excellent.

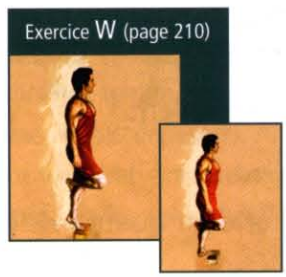


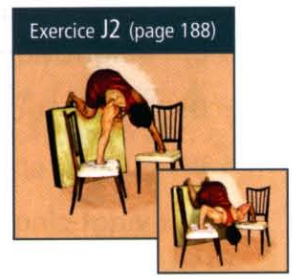
> **J1** (**J2**, **J3**) : cinq séries de vingt-cinq.

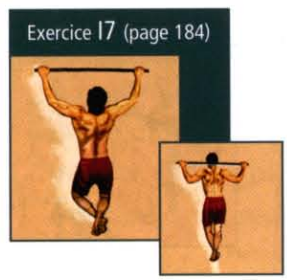
> **I7** : vingt-cinq répétitions à la première série, c'est très bien. Trois séries de vingt-cinq, c'est excellent.

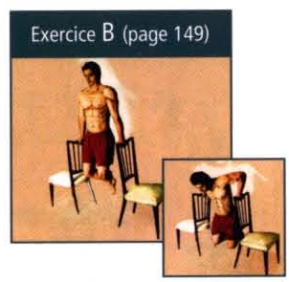
> **B** : six séries de vingt-cinq répétitions. Six séries de trente, c'est excellent.

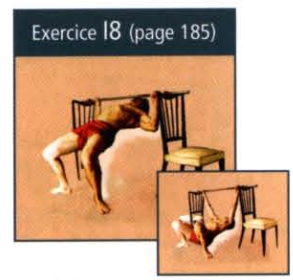






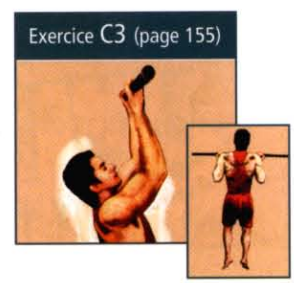


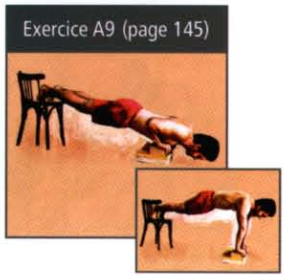


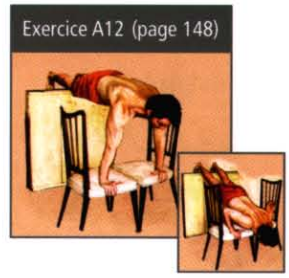


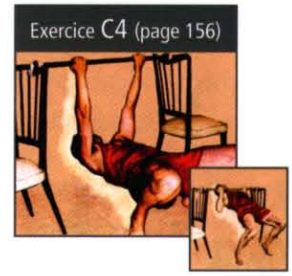
> **I8** : trois séries de vingt-cinq en position "confirmé".

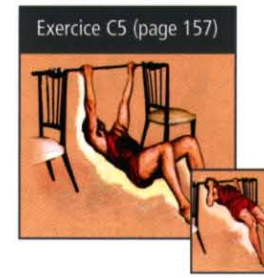
> **C3** : trois séries de quinze.











> **A**9 : vingt-cinq répétitions avec les pieds à quatre-vingts centimètres de haut.

> **A**12 : vingt-cinq répétitions à chaque série.

> **C**4 : trois séries de vingt-cinq. Si vous y arrivez, remplacez **C**4 par **C**5. Puis **C**5 par **C**6.

> **A**10 : vingt répétitions.

> **A**11 : vingt répétitions.

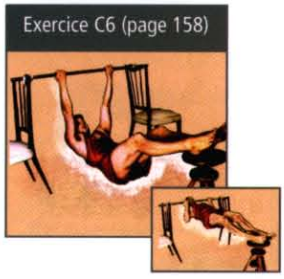
> **A**7 : vingt répétitions.

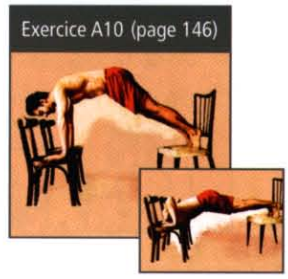
> **C**7 : vingt-cinq répétitions. Si vous y arrivez, remplacez **C**7 par **C**8 puis **C**8 par **C**9.

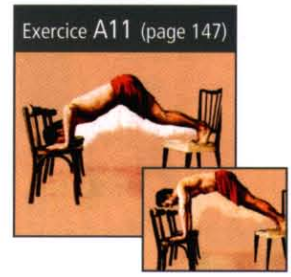
> **Q**1, **Q**2: vingt-cinq répétitions. Trente, c'est excellent.

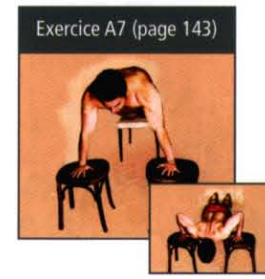
> **I**5 : quinze répétitions.

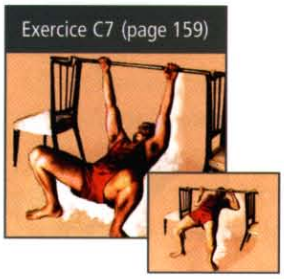
> **K**2 : vingt-cinq répétitions à la première série au quatrième niveau. Au-delà (à partir du cinquième niveau), c'est excellent.

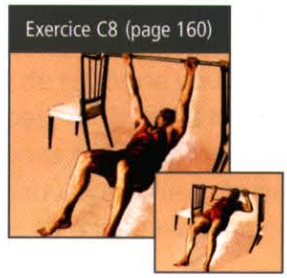


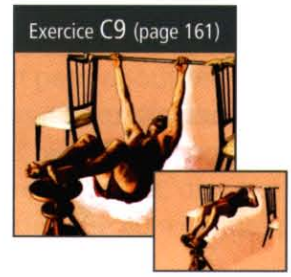


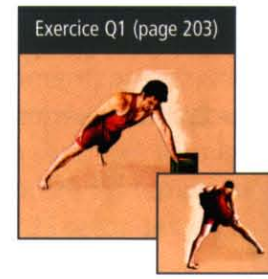


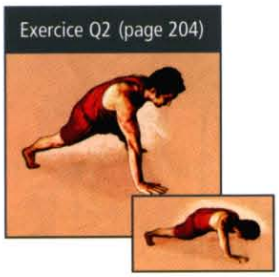


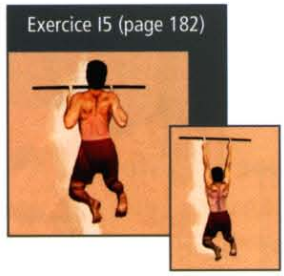


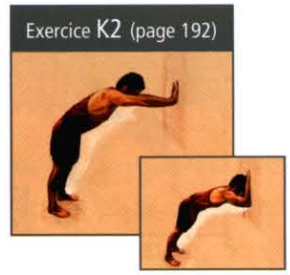


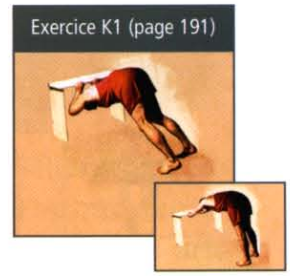








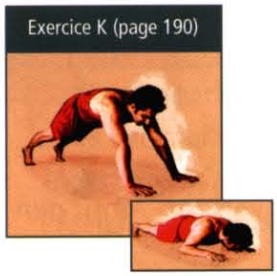


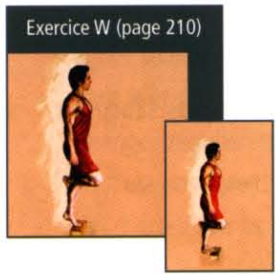


> **K1** : vingt-cinq répétitions à la première série en ayant les mains à environ quatre-vingts centimètres du sol.

> **K** : si vous arrivez à faire vingt-cinq répétitions au sol, c'est très bien. Si vous y arrivez et que vous souhaitez être plus fort, surélevez vos pieds.

Ces objectifs sont là pour vous guider mais vous n'êtes pas obligé de chercher à les atteindre. Si vous faites par exemple quinze répétitions à la première série de **I7** et que cela vous suffit, veillez simplement à conserver cette performance, mois après mois, année après année.
Par contre, si vous voulez davantage de volume et/ou de force et que vous cherchez à atteindre un niveau exceptionnel, tentez à chaque séance de battre vos records afin d'atteindre ces objectifs (et même de les dépasser). Ainsi, trois séries de vingt-cinq répétitions à **I7** démontrent une force vraiment extraordinaire. En effet, seuls des hommes très entraînés peuvent le faire, surtout s'ils font plus de 80 Kilos.





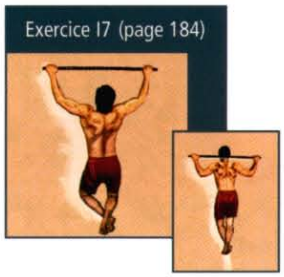
Après un mois d'entraînement :

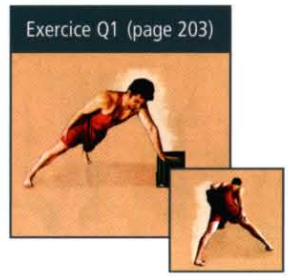
Il faudra modifier légèrement la séance 1.
Cette modification a pour objectif de vous permettre de progresser encore plus vite. Il s'agit de faire lors de la séance 1 un exercice de la séance 2 pendant l'exécution de l'exercice **W**.

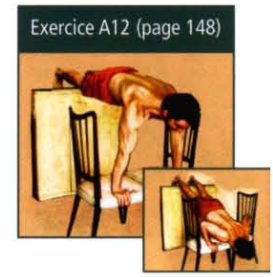
Par exemple, vous voulez progresser à **I7** afin d'élargir votre dos, procédez ainsi :

> **W** : mollet droit et mollet gauche.
Une série de cinq à six répétitions de **I7** pour vous échauffer.

> **W** : mollet droit et mollet gauche.
Une série de sept à huit répétitions de **I7** pour vous échauffer.



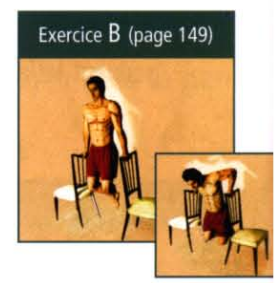




> **W** : mollet droit et mollet gauche.
Une série du maximum de répétitions possible à **I**7.

> **W** : mollet droit et mollet gauche.
Une série du maximum de répétitions possible à **I**7.

Bien sûr, vous continuerez à faire vos séries de **I**7 en séance 2, comme d'habitude. Vous pouvez faire cela pendant un mois ou deux. Puis, quand vous aurez envie de progresser ailleurs, remplacez (en séance 1) **I**7 par l'exercice qui vous pose problème. Les exercices qui peuvent nécessiter d'être réalisés en séance 1 sont : **I**7, **Q**1 (deux séries effectives par bras), **A**9/**A**12 et **B**.



Vous intercalerez donc deux séries d'échauffement et deux séries effectives de ces exercices entre les séries de **W** si vous en sentez le besoin, et cela pendant un mois ou deux... Faites cela tant que vous avez besoin de progresser. Dès que vous n'avez plus besoin (ou envie) de progresser, faites l'exercice **W** comme vous le faisiez le premier mois (sans intercaler d'exercices de la séance 2). Quand vous stagnez à l'exercice **A**9, remplacez-le par **A**12 pendant au moins un mois. Alternez ainsi **A**9 et **A**12 afin de progresser plus vite.

Tous les mois, changez l'ordre **I**7/**B** du début de la séance 2 en l'inversant. Ainsi, pendant
un mois, vous faites **I**7 - 45 s repos - **B** - 45 s repos - **I**7 - 45 s - **B** - 45 s - **I**7 - 45 s - **B** - 45 s.
Le mois suivant, faites **B** - 45 s - **I**7 - 45 s - **B** - 45 s - **I**7 - 45 s - **B** - 45 s - **I**7 - 45 s.

Pour **I**7 et **B**, dès qu'une série atteint au moins 20 répétitions et que vous stagnez, optez pour le rythme lent afin de continuer à progresser.

exercices supplémentaires

Ces exercices sont facultatifs. Exécutez-les seulement si vous voulez améliorer encore vos capacités athlétiques. Vous gagnerez un peu plus de force et de résistance. Votre musculature sera plus équilibrée, plus harmonieuse. Si vous faites des arts martiaux, votre efficacité sera supérieure.

Couchez-vous sur le dos sur un banc ou un matelas. Votre tête doit dépasser. En inspirant, penchez la tête en arrière, le plus loin possible, sans forcer afin de ne pas blesser vos cervicales. En expirant, ramenez la pointe de votre menton contre votre poitrine (sans forcer pour toucher absolument votre poitrine). Allez lentement, sans à-coups. Cet exercice muscle votre cou, c'est l'exercice **S**. Faites neuf séries avec cinq secondes de repos entre chaque série. Lorsque vous atteignez un total de cent répétitions pour neuf séries, essayez de faire cent répétitions en huit séries. Si vous y arrivez, essayez de faire cent répétitions en sept séries. Diminuez progressivement le nombre de séries tout en ayant toujours un total de cent répétitions. L'objectif est d'arriver à faire cent répétitions en une seule série. A faire en fin de séance 2.

Vous pouvez travailler vos avant-bras deux à trois fois par semaine en vous procurant un exerciseur spécifique (se vend en magasin de sport). Au début, essayez de tenir deux fois une minute (sans pauses) avec une résistance faible et un repos de une minute entre chaque série. Si vous y arrivez, utilisez une résistance plus forte. Augmentez graduellement la résistance.

Afin d'endurcir vos doigts et vos poings, voici une technique à utiliser pour **A**10 et **A**11 : faites les séries sur les doigts. Pour ne pas blesser vos articulations, placez des serviettes pliées ou des coussins sous vos doigts. Après quelques mois, essayez de faire vos exercices sans coussins ni serviettes pliées.

Si vous voulez endurcir vos cuisses, exécutez les exercices **F**1, **F**2 et **F**3. Ces exercices sont à pratiquer seulement les jours de repos, à au moins deux jours de l'entraînement de cuisse comprenant **F** et **E**7. Quand vous faites **F**1, ne faites pas **F**3. Quand vous faites **F**3, ne faites pas **F**1. Changez régulièrement l'ordre des exercices. Prenez deux minutes de repos entre chaque exercice. Il est possible d'atteindre trois minutes à l'exercice exécuté en début de séance. Il sera très dur d'atteindre trois minutes à l'exercice venant ensuite.

continuer à progresser

Cette rubrique est destinée à expliquer comment continuer à progresser avec (au choix) deux entraînements qui peuvent également servir d'entraînements d'entretien.

Après vos deux mois d'entraînement de TREIZIÈME NIVEAU, vous allez devoir choisir entre le DOUZIÈME NIVEAU BIS et le DOUZIÈME NIVEAU TER. Le contenu de ces deux variantes du DOUZIÈME NIVEAU est le même : c'est un excellent programme pour développer et conserver simultanément la force, la puissance, la résistance, l'endurance et la détente. Seul le nombre de jours de repos entre chaque séance change.

Qu'est-ce que le douzième niveau bis ?

> Le DOUZIÈME NIVEAU demande de s'entraîner quatre fois par semaine.

> Le DOUZIÈME NIVEAU BIS demande de s'entraîner seulement deux à trois fois par semaine. Il faut reprendre les deux séances du DOUZIÈME NIVEAU et les organiser ainsi :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PREMIÈRE SEMAINE	Séance 1		Séance 2		Séance 1
DEUXIÈME SEMAINE		Séance 2		Séance 1	
TROISIÈME SEMAINE	Séance 2		Séance 1		Séance 2
QUATRIÈME SEMAINE		Séance 1		Séance 2	

On recommence ensuite à partir de la première semaine.

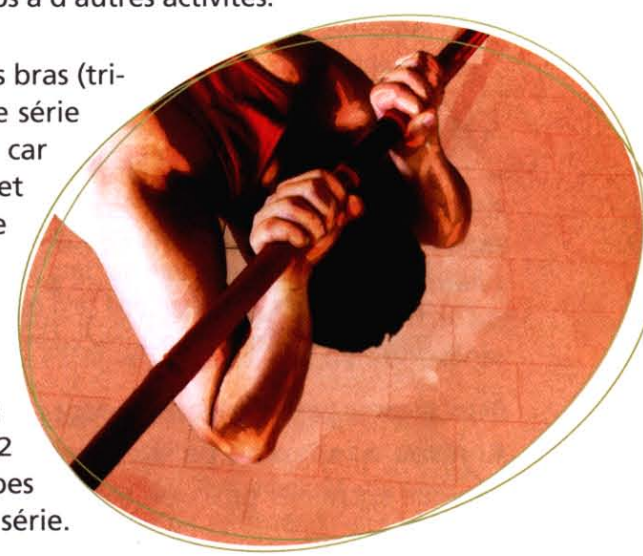
Qu'est-ce que le douzième niveau ter ?

Au DOUZIÈME NIVEAU TER, il y a toujours deux jours de repos entre chaque entraînement. Ces deux jours de repos permettent une excellente récupération. Vous aurez également de meilleurs résultats qu'avec le DOUZIÈME NIVEAU BIS. Le seul inconvénient, c'est que si vous choisissez ce programme, vous serez parfois obligé de vous entraîner le dimanche.

Vous reprenez donc les deux séances du DOUZIÈME NIVEAU. Ici, la séance 1 n'est plus seulement le lundi et le jeudi, la séance 2 n'est plus seulement le mardi et le vendredi. Au DOUZIÈME NIVEAU TER, vous devez utiliser les séances 1 et 2 comme l'indique le tableau suivant.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PREMIÈRE SEMAINE	Séance 1			Séance 2			Séance 1
DEUXIÈME SEMAINE			Séance 2			Séance 1	
TROISIÈME SEMAINE		Séance 2			Séance 1		
QUATRIÈME SEMAINE	Séance 2			Séance 1			Séance 2
CINQUIÈME SEMAINE			Séance 1			Séance 2	
SIXIÈME SEMAINE		Séance 1			Séance 2		

On recommence ensuite à partir de la première semaine. **Ne modifiez jamais la place des séances dans la semaine !** Sinon vos progrès risquent d'être nuls. Le DOUZIÈME NIVEAU TER permet de se reposer davantage et de consacrer plus de temps à d'autres activités.



Afin d'augmenter les capacités athlétiques de vos bras (triceps), ajoutez deux séries de **K2 SPÉCIAL** après votre série de **K3** (séance 1). Ces séries de **K2** sont spéciales car elles sont faites avec le matériel de **K3** (une barre et non une chaise). L'écart entre vos mains est de quinze centimètres à la première série, de trente-cinq centimètres à la deuxième série. Vous pliez complètement les bras (comme pour **K3**). Prenez une minute trente de repos après votre série de **K3**, puis commencez les **K2 SPÉCIAL**. Prenez une minute trente de repos entre chaque série de **K2 SPÉCIAL**. Pensez à adapter l'écartement de vos jambes afin de pouvoir faire au moins dix répétitions par série.

Varier son entraînement

Peut-être aurez-vous envie de changer d'entraînement de temps en temps, pour briser la routine, ou lorsque vous aurez l'impression de ne plus progresser assez vite. Dans ce cas, il existe deux types de variations :

a. Intercalez, de temps en temps, quatre semaimes d'entraînement de NIVEAU TREIZE.
Par exemple, vous pouvez faire quatre mois de NIVEAU DOUZE TER, puis un mois de NIVEAU TREIZE, puis huit mois de NIVEAU DOUZE TER, puis un mois de NIVEAU TREIZE, puis cinq mois de NIVEAU DOUZE BIS, etc. La meilleure solution consiste à faire ce qui vous plaît et, éventuellement, à analyser l'évolution de votre physique et de vos performances afin de voir ce qui vous réussit le mieux.

b. Modifiez le contenu de la séance 1 et/ou de la séance 2.

Il n'y a qu'une modification possible dans la séance 1. Il s'agit d'intervertir **Q**1 et **Q**2 de temps en temps. Par exemple vous pouvez faire un mois avec **Q**1 avant **Q**2 puis un mois avec **Q**2 avant **Q**1.

La séance 2 autorise des modifications plus importantes. En voici une qui brisera la routine et augmentera vos progrès :

- En début de séance, remplacez **I**7 (ou **I**2) par **I**3. La première série de **I**3 est faite en amplitude 1/2 (descendre jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol) à un rythme rapide. La deuxième série de **I**3 est faite en amplitude 2/3 à un rythme normal. La troisième série est faite à pleine amplitude (descendre complètement) à un rythme normal. **C**3 et **C** restent inchangés. Après **P/G**, **I**3 est remplacé par **I**2. Le nombre de séries ainsi que les temps de repos restent inchangés. Cela donne : **E**5, **I**3, **E**5, **C**3/ **C**, **P/G**, **I**2, le reste de la séance ne change pas.

- Vous pouvez aussi renforcer le bas de votre dos en exécutant très lentement (10 s à la descente) les trois dernières séries de **M**. Il s'agit de descendre lentement en respirant calmement puis de remonter rapidement et de bloquer quelques secondes en position horizontale (sans forcer). Peu à peu, vous pourrez augmenter le temps passé en position horizontale. Ne cherchez pas à progresser trop vite, cela doit venir tout seul. Ainsi, par exemple, après quelques mois, une répétition sera constituée de quinze secondes passées en position horizontale, dix secondes pour descendre, une seconde pour remonter.

Deux séances par semaine seulement ?

Après six à huit mois de NIVEAU DOUZE BIS ou de NIVEAU DOUZE TER, vous pouvez tenter de ne vous entraîner plus que deux fois par semaine.

- Par exemple, la séance 1 sera le lundi, la séance 2 sera le vendredi. Vous n'aurez plus à vous entraîner le dimanche. Vous aurez donc encore plus de jours de repos qu'au NIVEAU DOUZE TER. Il est cependant possible que vous perdiez un peu de volume et de force.

- A vous de voir quel système d'entraînement vous convient le mieux. En effet, il n'est pas certain que vous perdiez du volume et de la force. De plus, vous aurez davantage de temps pour exercer votre endurance, votre souplesse, pratiquer d'autres sports, ou même, tout simplement, vous reposer.

Ajouts d'exercices (à la fin de chaque séance de NIVEAU DOUZE BIS ou DOUZE TER)

La force et la souplesse du cou doivent être entretenues. De cette façon, vous éviterez d'avoir parfois le cou raide, tendu. Exécutez les exercices **S** et **Y** à la fin de chaque séance.

Entretien

Lorsque vous avez atteint un niveau qui vous convient, pour entretenir le physique et les performances, il suffit de ne plus chercher à battre vos records à chaque séance. Petit à petit, les exercices seront alors de plus en plus faciles à réaliser. Vous sortirez de vos entraînements en pleine forme, à peine fatigué.

Lorsqu'on ne cherche plus à progresser, on peut diminuer certains temps de repos. La séance durera ainsi moins longtemps. Les temps de repos de deux minutes trente peuvent passer à deux minutes et même à une minute trente si vous en avez le courage. Les temps de repos de deux minutes peuvent passer à une minute trente ou une minute. Les temps de repos d'une minute trente peuvent être réduits à une minute. Vos performances seront peut-être moins importantes pendant l'entraînement,mais, en réalité, votre force n'aura pas changé. Si vous faisiez jusqu'ici trois séances par semaine, vous pouvez tenter de n'en faire plus que deux et voir si vous conservez votre volume et vos performances.

Ego et performance

La musculation peut être envisagée comme une entreprise destinée à parfaire la connaissance que l'on a de soi-même en explorant ses limites, en les repoussant. Jusqu'ici, on peut considérer que vous viviez une période d'apprentissage où il était nécessaire de s'extraire de soi afin d'observer le corps au travail, sa position et l'amélioration de ses performances. Cette dissociation, à terme perpétuée essentiellement par le besoin de compter les répétitions, pèse sur notre expérience du plaisir de s'entraîner.

Il est désormais possible, grâce à l'acquisition de certaines qualités (concentration, technique, respiration, endurance...), de continuer à progresser en oubliant d'observer ses performances. L'obsession de la performance empêche la plénitude des sensations. La compétition avec soi-même élimine de nombreux plaisirs afin de n'en laisser subsister qu'un seul : le plaisir de vaincre. Nous sommes alors notre propre adversaire. Cette attitude est nécessaire pour tout nouvel apprentissage, mais elle doit durer le moins longtemps possible afin de ne pas se couper de la joie d'expérimenter et de ressentir.

Si vos performances vous semblent satisfaisantes, changez alors d'attitude. Il ne s'agira plus de comparer mais d'apprécier, de jouir pleinement de l'exercice du corps, de ce moment où l'esprit et le corps ne font qu'un. L'ego ne doit plus regarder le corps comme un objet dont on surveille les performances. Il faut donc savoir cesser de compter les répétitions. La concentration augmentera et vous ressentirez alors un véritable plaisir vous envahir à chaque entraînement. Si le comptage des répétitions vous sécurise, procédez graduellement : continuez à compter les répétitions de la première série de chaque exercice et ne comptez plus le reste. Puis, avec le temps, abandonnez tout comptage (sauf celui des séries, bien sûr). De temps en temps, remettez-vous à compter afin de voir où vous en êtes et adapter ainsi vos efforts.

aller**plus**loin

Le programme qui suit s'adresse à des athlètes ayant au moins six mois d'entraînement de NIVEAU DOUZE BIS ou DOUZE TER. Il vous permettra d'améliorer encore vos capacités athlétiques.

N'oubliez pas d'utiliser l'alimentation pour atteindre vos objectifs : vous pourrez ainsi augmenter votre volume, mincir, prendre de la force dans les proportions souhaitées. Ce programme peut également servir d'entraînement d'entretien. A vous désormais d'être inventif et de comparer vos résultats avec ceux obtenus aux NIVEAUX DOUZE BIS , DOUZE TER, TREIZE. Lorsque vous aurez accompli quelques mois d'entraînement de ce programme, rien ne vous empêche de constituer vos propres programmes : soyez créatif ! Si vous choisissez cette option, revenez de temps en temps à vos entraînements de base afin de vérifier si vos gains sont réels, si votre «création» est bien équilibrée et vous procure force, détente, résistance et endurance.

Ce programme se décline en deux sous-programmes. **Le premier sous-programme** dure un mois : trois fois par semaine (par exemple : lundi, mercredi, vendredi). Un jour de repos minimum entre chaque séance.

B : quatre séries. 25 secondes de repos entre chaque série. Forcer seulement dès la deuxième série.
Vingt-cinq secondes de repos.
A12 : quatre séries en descendant bien à fond et en tendant bien les bras à chaque répétition. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Vingt-cinq secondes de repos.
A2 : deux séries, de préférence sur les poings. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Vingt-cinq secondes de repos.
A1 : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Deux minutes trente de repos.
A12 : une série à un rythme lent le lundi, une série à un rythme rapide le mercredi et le vendredi.
Deux minutes trente de repos.
J, **J**1, **J**2 ou **J**3 : une série en descendant bien à fond.
Deux minutes de repos.
Le lundi - **N** : deux séries par côté. Une minute de repos entre chaque série.
Le mercredi - **P/G** : une série de **P** immédiatement suivie d'une série de **G**. Faire trois fois cet enchaînement. Une minute de repos entre chaque enchaînement. Aucun repos entre **P** et **G**. Lorsque vous serez capable de faire cinquante répétitions à **P**, remplacez cet exercice par **O**.
Le vendredi - **H** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Une minute trente de repos.
I7 : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
25 secondes de repos.
C3 : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Trois minutes de repos.
I2 : une série.Trois minutes de repos.
I3 (pleine amplitude) : une série.
Une minute trente de repos.
I8 (position "confirmé") : une série. Vingt-cinq secondes de repos.
C9 : une série. Vingt-cinq secondes de repos.
C6 : une série. Deux minutes de repos.
Le lundi et le vendredi - **Q**1 : une série par bras. Une minute de repos entre chaque série.
Le mercredi - **Q**2 : une série par bras. Une minute de repos entre chaque série.
Deux minutes de repos.

Les exercices **K**2, **K**, **K**2 **SPÉCIAL** et **K**3 qui vont suivre ne doivent être faits que le lundi et le vendredi. Ne les faites jamais le mercredi !

K2 : rythme lent. Une série. Une minute de repos.
K : rythme lent. Une série. Deux minutes de repos.
K2 **SPÉCIAL**, mains à 15 cm : une série. Une minute trente de repos.
Le lundi - **K**2 **SPÉCIAL**, mains à 30 cm : une série.
Le vendredi - **K**3 : une série.

Deux minutes de repos.
Le lundi et le vendredi - **E**7 : cinq séries par jambe. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Deux minutes de repos entre chaque jambe. Il faut faire le même nombre de répétitions à chaque série (5 séries de 10, 5 séries de 15, 5 séries de 20...). Veillez à progresser lentement. Ajoutez une répétition par série tous les quinze jours ou tous les mois si vous souhaitez améliorer vos performances.
Le mercredi - **F** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série (le mercredi, vous remplacez **E**7 par **F**). Deux minutes de repos.
Le mercredi seulement - **M** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Deux minutes de repos.
U : une série de deux minutes. Une minute de repos.
Z : dix répétitions.

Il ne faut pas faire plus d'un mois de suite de ce premier sous-programme.

Deuxième sous-programme :

Ce deuxième sous-programme vous servira d'entraînement d'entretien si vous le trouvez adapté à vos besoins. Si, après vous être entraîné pendant un mois, vous voulez continuer à progresser, suivez le premier sous-programme pendant deux semaines, puis reprenez le deuxième sous-programme. Vous pouvez adopter ce système de façon régulière.

Le lundi et le vendredi - **B** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Forcer seulement dès la deuxième série le lundi. Vingt-cinq secondes de repos.

A12 : quatre séries en descendant bien à fond et en tendant bien les bras à chaque répétition. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Vingt-cinq secondes de repos.

A2 : deux séries, de préférence sur les poings. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Vingt-cinq secondes de repos.

A1 : deux séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Trois minutes de repos.

A12 : une série à un rythme lent le lundi, une série à un rythme rapide le vendredi.
Trois minutes de repos.

J, **J**1, **J**2 ou **J**3 : une série en descendant bien à fond. Deux minutes de repos.

Le lundi - **N** : deux séries par côté. Une minute de repos entre chaque série.

Le vendredi - **H** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Une minute trente de repos.

Lundi et vendredi - **I**7 : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
25 secondes de repos.

C3 : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Trois minutes de repos.

I2 : une série. Trois minutes de repos.

I3 (pleine amplitude) : une série.
Une minute trente de repos.

Le lundi seulement - **I**8 (position "confirmé") : une série. Vingt-cinq secondes de repos.

Le lundi seulement - **C**9 : une série. Vingt-cinq secondes de repos.

C6 : une série le lundi. Trois séries (avec 25 s. de repos) le vendredi. Deux minutes de repos.

Le lundi - **Q**1 : une série par bras. Une à trois minutes de repos entre chaque série.

Q2 : une série par bras. Une à trois minutes de repos entre chaque série.

Le vendredi - **Q**2 : une série par bras. Une à trois minutes de repos entre chaque série.
Une à trois minutes de repos.

Q1 : une série par bras. Une à trois minutes de repos entre chaque série.
Deux minutes de repos.

Le lundi et le vendredi - **K**2 : rythme lent. Une série. Une minute de repos.
K : rythme lent. Une série. Deux minutes de repos.
K2 **SPÉCIAL**, mains à 15 cm : une série. Une minute trente de repos.
Le lundi - **K**3 : une série.
Le vendredi - **K**2 **SPÉCIAL**, mains à 30 cm : une série.
Deux minutes de repos.
Le lundi - **F** : six séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Deux minutes de repos.
Le vendredi - **E**7 : cinq séries par jambe. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Deux minutes de repos entre chaque jambe. Il faut faire le même nombre de répétitions à chaque série (5 séries de 10, 5 séries de 15, 5 séries de 20...). Veillez à progresser lentement. Ajoutez une répétition par série tous les quinze jours ou tous les mois si vous souhaitez améliorer vos performances.
Deux minutes trente de repos.
Le lundi - **P/G** : une série de **P** immédiatement suivie d'une série de **G**. Faire trois fois cet enchaînement. Une minute de repos entre chaque enchaînement. Aucun repos entre **P** et **G**. Lorsque vous serez capable de faire cinquante répétitions à **P**, remplacez cet exercice par **O**.
Le vendredi - **M** : quatre séries. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
Une minute trente de repos.
Le lundi seulement - **E**5 : deux minutes à droite, deux minutes à gauche. Une minute trente de repos entre chaque cuisse. Une minute de repos.
Le lundi et le vendredi - **U** : une série de deux minutes. Une minute de repos.
Z : dix répétitions.

Pour les 4 séries de **B**, les 4 séries de **A**12, les 2 séries de **A**2, les 2 séries de **A**1, les 4 séries de **I**7, et pour **K**2, **K** et **K**2 **SPÉCIAL**, il ne faudra forcer (chercher à battre ses records) que le lundi.

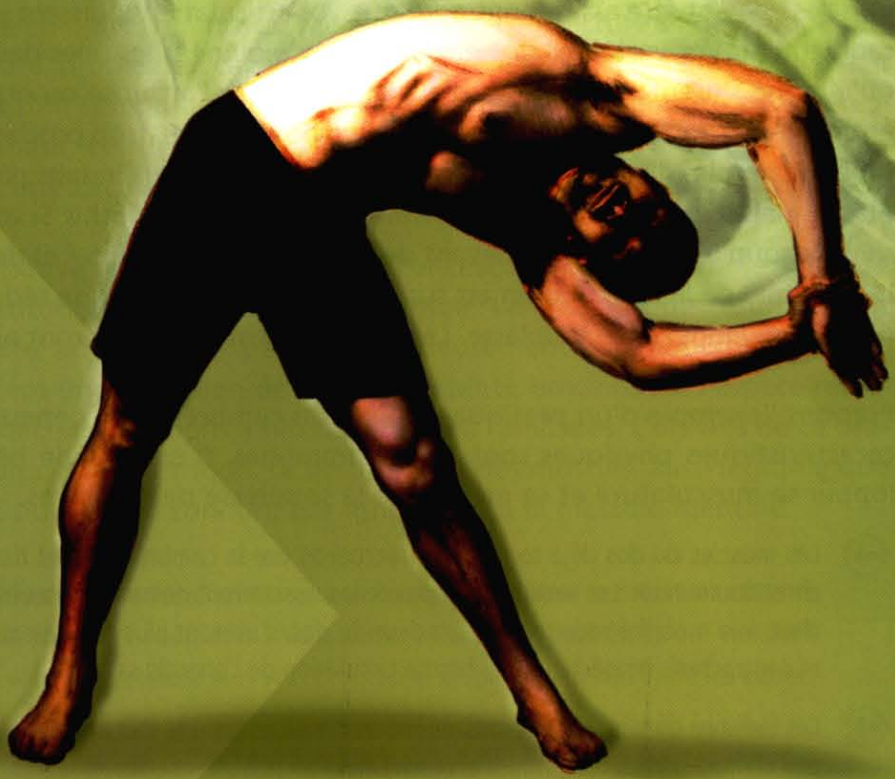
Le vendredi (seulement pour ces exercices), vous devrez travailler à 75 ou 80 % de vos capacités. Par exemple, si à la première série de **B**, vous faites 40 répétitions le lundi, alors il ne faudra en faire que 30 à 32 le vendredi. Si, à la deuxième série, vous faites (en forçant), le lundi, 30 répétitions, alors vous n'en ferez, le vendredi, que 22 à 24. Le mercredi, vous pouvez ajouter une petite séance si vous voulez sécher et/ou améliorer votre sangle abdominale et/ou exercer le cou et les mollets.

Puisez dans les exercices suivants de quoi constituer votre séance :

> **Trente minutes d'endurance** si vous le souhaitez (vélo, jogging).

> **G**, **T**, **V**, **X**, **W**, **S**, **Y**.

CHAPITRE 3



Souplesse

THÉORIE ET PRATIQUE

Pourquoi se préoccuper de la souplesse ?

Parce qu'il vaut mieux être très souple et peu musclé que très musclé et peu souple. Vos muscles doivent être assez longs pour que vos articulations puissent jouer sans s'user trop rapidement. Vos vertèbres doivent être assez éloignées les unes des autres afin d'éviter qu'elles ne s'usent, qu'elles ne soient atteintes par l'arthrose ou qu'elles ne se soudent entre elles. Si vous n'êtes pas assez souple, vos vertèbres, trop proches, pourront être victimes de hernies discales. Ce ne sont que quelques dangers induits par le manque de souplesse, mais leur seule évocation devrait vous amener à réfléchir. Si vous musclez un corps sans l'assouplir, vous allez au-devant de douleurs handicapantes et de regrets désespérés. La pratique de la musculation est susceptible de nous causer de sérieux désagréments si nous négligeons notre souplesse. Les tensions existentielles seront accentuées.

Prenons l'exemple d'un pratiquant aux reins cambrés et aux épaules trop hautes. Ces caractéristiques physiques sont assez communes. Il est obsédé par le désir de développer sa musculature et se moque de la souplesse de son corps.

- Les muscles du dos déjà toniques et raccourcis par la cambrure seront davantage raccourcis et douloureux. Les vertèbres, trop proches, susciteront de nombreuses blessures. Les hanches, à la mobilité réduite par la raideur du dos, s'useront plus facilement. Le bassin, raide et contracturé, empêchera une bonne circulation de l'énergie sexuelle.

- Les tensions du bas du dos entraîneront des tensions dans le thorax et les cervicales. C'est un peu comme si vous comprimiez excessivement un ressort : la colonne vertébrale est ce ressort. Le crâne se rapproche ainsi du sacrum puisque la longueur de la colonne vertébrale diminue. Les douleurs à la nuque s'installeront dégénérant parfois en arthrose et hernies cervicales. Le pratiquant sera également plus petit puisque l'espace entre ses vertèbres aura diminué.

- Les épaules trop hautes favorisent les contractures nerveuses des muscles trapèzes. Ces tensions s'ajoutent aux tensions causées par la raideur de la nuque. Le thorax (le diaphragme) et la nuque seront d'autant plus contracturés que le pratiquant aura subi divers traumatismes (chagrins, trahisons, pertes…) qu'il n'aura pas su gérer.

A plus ou moins long terme, le pratiquant se sentira fatigué, déprimé. Les contractures nerveuses accentuées par la musculation ne s'évacuent plus. Le corps est raide en permanence. Les muscles et les articulations deviennent douloureux. Le manque d'énergie est flagrant car l'influx nerveux est bloqué ou ralenti par les contractures. Le pratiquant devient de moins en moins entreprenant, réservant le peu d'énergie qu'il lui reste pour son obsession : le muscle. Dans certains cas, il peut souffrir de problèmes d'élocution et de confusion mentale.

Le pratiquant verra sa déprime s'accentuer car il ne progressera plus. Les muscles, pour se développer, ont besoin d'être contractés vigoureusement et c'est l'influx nerveux qui permet cette contraction. La faiblesse de l'influx nerveux, due aux contractures, condamne toute progression. En outre, un muscle raide, court et contracturé se développe difficilement à cause des problèmes circulatoires qu'il rencontre. Le sang circule mal puisque les vaisseaux sont comprimés et il ne peut apporter les éléments nutritifs nécessaires au développement. Les déchets issus du métabolisme sont peu ou pas éliminés toujours à cause de cette circulation déficiente. **Le muscle, au lieu de s'épanouir, s'asphyxie.**

Ce pratiquant, très motivé pour se muscler, va en concevoir un dépit extrême. Il risque de renforcer son attitude en s'entraînant davantage. Le manque de résultat peut déprimer la personne au point de perturber sérieusement son équilibre mental. L'entraînement devient une obsession de tous les instants, envahissant l'espace réservé à l'amour, au travail, aux relations amicales, sociales, familiales. L'univers de ce pratiquant devient de plus en plus étriqué. Le désir d'avoir des muscles, aussi légitime que la plupart des désirs humains, a conduit, par ignorance, à la maladie mentale.

Le tableau est sombre et peut paraître caricatural. Pourtant, ce genre de situation extrême existe. Ne négligez pas votre souplesse ! Vous serez à l'abri des problèmes qui viennent d'être évoqués et vous progresserez plus vite. Un muscle souple et détendu entre les entraînements récupère mieux et voit sa croissance augmenter rapidement. Vous serez plus musclé et bien dans votre peau, plus fort pour faire face aux difficultés de la vie. Les muscles souples sont aussi des muscles longs, ce qui confère une musculature esthétique.

L'obtention de la souplesse est également un préalable si l'on souhaite mincir. Le muscle doit pouvoir puiser dans les graisses l'énergie dont il a besoin, afin d'en diminuer les réserves. Il faut donc de bons échanges entre la graisse et le muscle. Une bonne circulation est indispensable pour éliminer les déchets, soulager le cœur et apporter les éléments nutritifs issus de la digestion. Tout ceci se déroule plus aisément lorsque nous possédons des muscles longs. Les muscles courts et raides connaissent une mauvaise circulation interne, ce qui ne favorise pas les échanges avec la graisse.

L'énergie nerveuse circule difficilement, on se fatigue donc plus vite à l'entraînement. Cette fatigue risque de saturer le système nerveux épuisé, et d'avoir des répercussions sur le système hormonal. Vous devez savoir qu'un système hormonal équilibré est nécessaire pour mincir comme pour développer sa musculature. Vos hormones sont à

la base des transformations de votre corps. Vous devez éviter les régimes trop faibles en calories et déséquilibrés, l'excès d'entraînement et l'accumulation de stress. Sinon le système hormonal en pâtira et vous vieillirez plus vite sans parvenir à changer votre corps.

Lorsque vous n'êtes pas souple, comme nous l'avons vu, vos articulations vous font souffrir, vos muscles raides et peu irrigués vous font souffrir, vous vous sentez plus facilement déprimé. Ces situations de stress se cumulent et saturent votre système nerveux d'informations négatives. La conclusion est simple : peut-on vraiment prendre du muscle et perdre son gras quand on ressent en permanence un mal-être qui nous inhibe ?

Exercez votre souplesse ! Si vous êtes régulier, vous progresserez très rapidement. En deux mois, vous constaterez une très nette amélioration de votre souplesse qui ira de pair avec le développement harmonieux de votre musculature. Si vous pratiquez un sport, vous serez non seulement plus fort et plus rapide, mais aussi mieux coordonné, plus habile, moins sujet aux blessures. Vous récupérerez aisément. Des mouvements puissants (musculation), amples et rapides (souplesse) sont toujours un avantage. La souplesse vous permet de mieux utiliser votre force en étant plus rapide. Un muscle souple favorise la transmission de l'influx nerveux et donc la rapidité.

Lisez attentivement les descriptions des exercices qui vont suivre avant de commencer vos étirements. Regardez bien le dessin et étudiez la position de chaque partie du corps. Concentrez-vous sur la partie qui est étirée afin d'éviter tout à-coup ou faux mouvement qui pourrait engendrer des blessures. N'essayez pas de brûler les étapes en cherchant à atteindre absolument les objectifs fixés. La souplesse s'acquiert progressivement, comme le volume musculaire. Cherchez donc à distinguer la douleur qui vous aide à progresser de celle qui risque de provoquer des blessures.

La respiration est également très importante. Elle doit être ample et profonde. Remplissez vos poumons, dilatez votre poitrine. Il ne s'agit pas d'inspirer rapidement en gonflant la poitrine. L'inspiration doit durer, comme l'expiration, et vous ne devez jamais retenir votre souffle : ne bloquez pas votre respiration ! Imaginez que l'air inspiré emplit votre poitrine et votre ventre, évitez de respirer avec seulement la partie supérieure du buste. Bien sûr, vos poumons ne descendent pas dans votre abdomen jusqu'aux hanches, mais lorsque vous inspirez, il faut faire comme si c'était vrai.

> Si l'on veut progresser rapidement, il faut tenir une position 30 secondes à 1 minute lorsque l'étirement devient désagréable. Dans ces conditions, l'entraînement de la souplesse devrait durer environ 1 heure.

> Si vous avez le temps, échauffez-vous avant chaque séance de musculation avec quelques exercices pour le haut, le milieu et le bas du corps. Faites le reste des exercices d'assouplissement après la séance de musculation. Les jours sans musculation, faites la séance d'étirements dans l'ordre.

> Si vous avez moins de temps, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez continuer à garder chaque position pendant 30 s à 1 mn mais en n'exécutant qu'un exercice sur 2 ou sur 3. Vous pouvez aussi faire tous les exercices en réduisant le temps qui leur est consacré. Ne descendez pas en dessous de 20 secondes sinon les effets seront négligeables. Si chaque position n'est tenue que vingt secondes, votre séance d'assouplissements durera environ vingt minutes. Dans ce cas, il faudra vous entraîner quatre à cinq fois par semaine pour espérer progresser rapidement.

Un pratiquant très motivé pour progresser rapidement à la fois en musculation et en souplesse fera tous les exercices d'assouplissement avant la séance de musculation. Il ne tiendra cependant chaque position que cinq à dix secondes. Après l'entraînement de musculation, il refera tous les exercices d'assouplissement mais en gardant chaque position pendant au moins vingt secondes. Ce principe est valable pour les entraînements d'endurance.

- Avant une séance de musculation ou d'endurance, c'est ce principe de 5 à 10 secondes par exercice qui est le meilleur pour vous échauffer. Si cela vous ennuie de faire les 35 exercices d'affilée, faites-en au moins la moitié, un sur deux, à chaque fois (un jour le 1, le 3, le 5... La fois suivante le 2, le 4, le 6...).

- Les exercices 7, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 29 et 30 sont très utiles pour renforcer le bas de votre dos et prévenir les douleurs. Si vous avez mal à cet endroit et que vous souhaitez atténuer les symptômes (et peut-être les voir disparaître), faites deux à trois fois chacun de ces treize exercices au lieu d'une seule fois.

- Lorsque vous serez habitué à l'entraînement, n'hésitez pas à bouleverser l'ordre prescrit afin de trouver des séquences qui vous conviennent davantage. Par exemple, vous pourrez commencer par enchaîner tous les exercices se faisant au sol puis finir par ceux qui se réalisent debout. Vous pourrez également chercher des variantes pour chaque exercice lorsque vous serez apte à distinguer les différents types de douleur et reconnaître celle qui est un signal d'alarme indiquant que la position est mauvaise, voire dangereuse.

Après un an de pratique régulière, vous pourrez, si vous le souhaitez, trouver de nombreuses variantes de ces exercices dans des livres spécialisés (stretching, yoga). Cette démarche peut être utile pour ceux qui veulent atteindre un très haut niveau de souplesse. Plus vous serez souple, moins vous sentirez l'effet de certains exercices. Ce n'est pas une raison pour arrêter de les pratiquer. Continuez à entretenir vos capacités dès qu'un exercice devient "facile". Dans ce cas, tenez un peu moins longtemps la position (quinze secondes, cela suffit si vous exercez votre souplesse au moins trois fois par semaine).

Gravez dans votre mémoire qu'il faut toujours s'étirer lentement et toujours revenir lentement à la position de départ ! Si vous vous relâchez brutalement, vous risquez la blessure.

le haut du corps

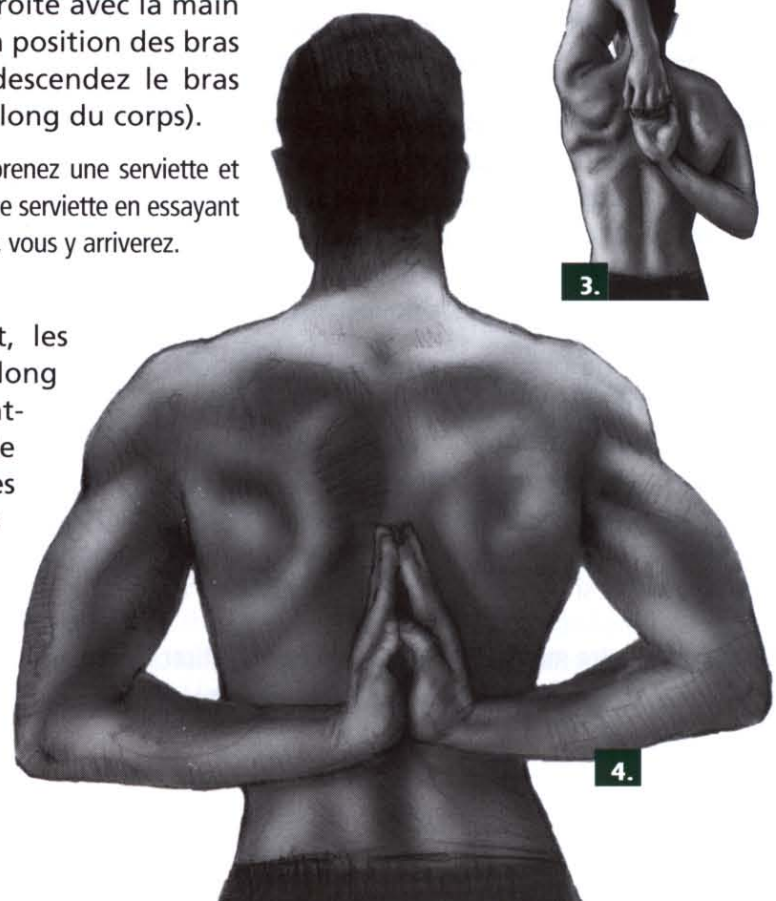
1. Placez vos mains entrecroisées au-dessus de votre tête. Les paumes sont dirigées vers le plafond. Poussez en tendant les bras comme si vous vouliez toucher le plafond. Vous devez sentir l'étirement le long des bras. Vous pouvez aussi sentir un soulagement dans la partie supérieure du dos, entre les omoplates.

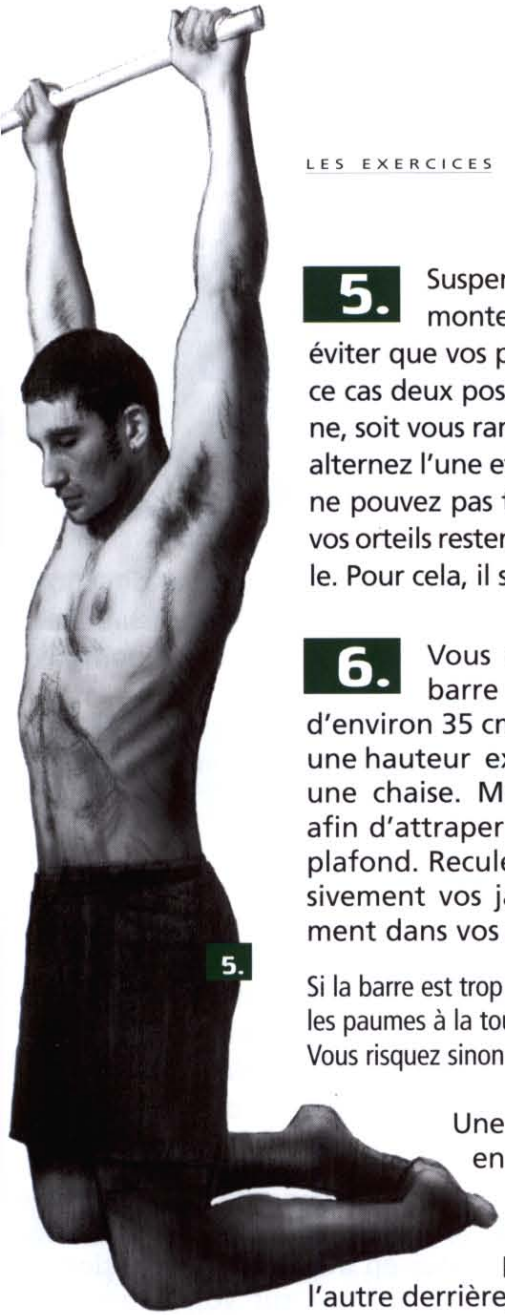
2. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Cette fois, vos paumes se touchent.

3. Levez le bras gauche à la verticale tandis que le bras droit pend le long du corps. Descendez l'avant-bras gauche en gardant le bras vertical. Montez l'avant-bras droit et attrapez la main droite avec la main gauche. Ensuite, inversez la position des bras (montez le bras droit et descendez le bras gauche afin qu'il pende le long du corps).

Si vous n'êtes pas assez souple, prenez une serviette et remontez vos mains le long de cette serviette en essayant de les faire se toucher. Petit à petit, vous y arriverez.

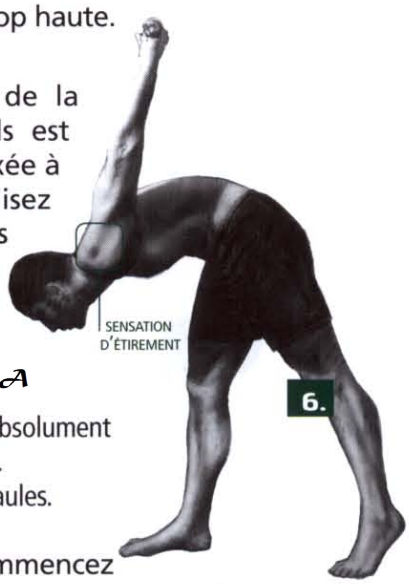
4. Vous êtes debout, les bras pendent le long du corps. Montez vos avant-bras dans le dos et tentez de faire se toucher les paumes des mains. A force de vous entraîner, vous réussirez à coller les paumes l'une contre l'autre. Vous devez pousser en respirant calmement.





5. Suspendez-vous à une barre fixe. Si la barre est trop haute, montez sur une chaise. Si la barre n'est pas assez haute, pour éviter que vos pieds touchent le sol, pliez les jambes. Vous avez dans ce cas deux possibilités : soit vous ramenez vos genoux vers la poitrine, soit vous ramenez vos talons vers vos fesses. Pour varier l'exercice, alternez l'une et l'autre possibilité. Si vous êtes trop lourd et que vous ne pouvez pas tenir très longtemps, il faudra vous arranger afin que vos orteils restent en contact avec le sol. Cela rendra l'exercice plus facile. Pour cela, il suffit que la barre ne soit pas trop haute.

6. Vous êtes debout, à la verticale de la barre fixe. L'écart entre vos pieds est d'environ 35 cm. La barre ne doit pas être fixée à une hauteur excédant votre taille, sinon, utilisez une chaise. Montez vos bras derrière vous afin d'attraper la barre fixe, paumes vers le plafond. Reculez vos pieds et pliez progressivement vos jambes afin de sentir l'étirement dans vos épaules.

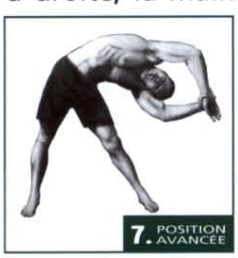


Lyam MJOTJSOA

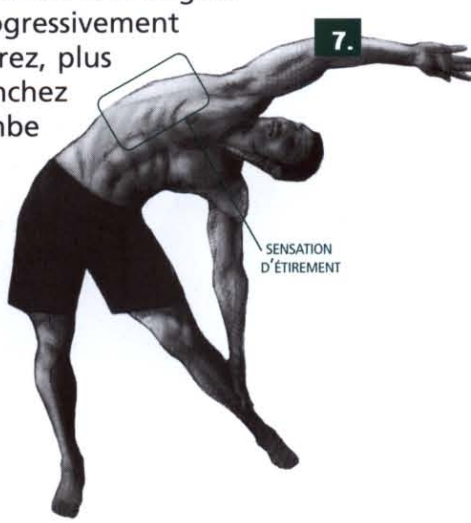
Si la barre est trop haute, ne forcez pas afin d'amener absolument les paumes à la toucher. Utilisez une cale ou une chaise. Vous risquez sinon de vous blesser sérieusement les épaules.

Une fois cet exercice terminé, recommencez en tournant cette fois les paumes vers le sol. Cette variante permet de sentir également l'étirement dans le haut de la poitrine. Variez la position des pieds (en avant, en arrière, une jambe devant et l'autre derrière) afin de découvrir de nouvelles sensations.

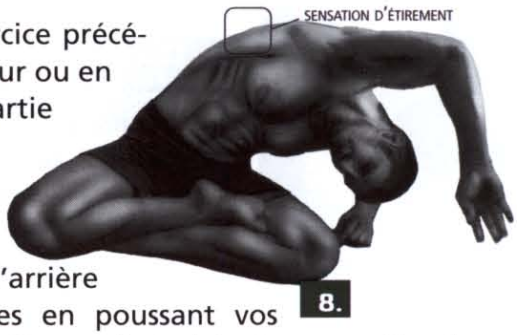
7. Debout, avec un écart entre les pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, penchez-vous sur le côté. Descendez progressivement afin de sentir l'étirement le long des côtes. Plus vous descendrez, plus l'étirement se fera sentir jusqu'à la taille. Lorsque vous vous penchez à droite, la main droite descend lentement le long de la jambe droite et cherche à atteindre la cheville.



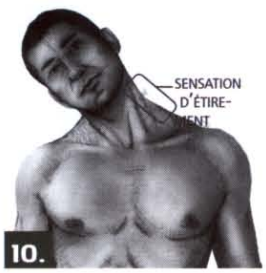
Si vous n'êtes pas assez souple pour atteindre la cheville (ou plus bas), ne désespérez pas, vous y parviendrez avec le temps. Ne forcez surtout pas pour descendre absolument ! Lorsque vous serez assez souple pour que votre main atteigne votre cheville, vous adopterez la position avancée (mains jointes lorsqu'on est penché).



8. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent qui s'exécute assis au sol (en tailleur ou en lotus). L'étirement est davantage localisé à la partie supérieure du dos. Plus la respiration sera profonde, plus l'exercice sera efficace.



9. Allongé sur le sol, tendez vos bras vers l'arrière et, simultanément, tendez vos jambes en poussant vos orteils le plus loin possible. Imaginez-vous écartelé, vos pieds tirés dans une direction et vos mains dans une autre. Regardez bien la position des pieds sur le dessin. Une respiration ample permet de bien ressentir cet étirement dans les côtes et la poitrine.

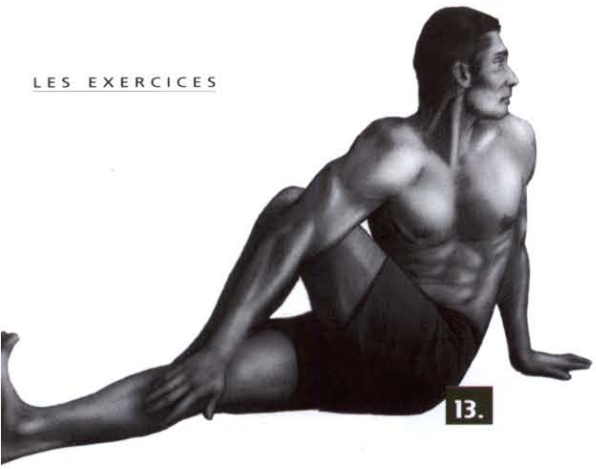


10. Assis ou debout, penchez progressivement la tête du côté droit. Vous devez vous concentrer afin de bien sentir que l'effort se fait à la base du cou (côté gauche) et non à la base du crâne (sous l'oreille). Étirez ensuite le côté gauche. Le buste doit, en permanence, rester droit. Si cela est difficile pour vous, asseyez-vous sur une chaise et tenez-vous à ses bords des deux mains.

11. Allongé sur le sol, entrecroisez vos doigts et saisissez votre nuque. Ramenez progressivement votre tête vers l'avant jusqu'à sentir une tension agréable. Observez bien la position des mains sur le dessin. Concentrez-vous afin de sentir l'étirement le long de la nuque, sans jamais forcer de manière excessive.

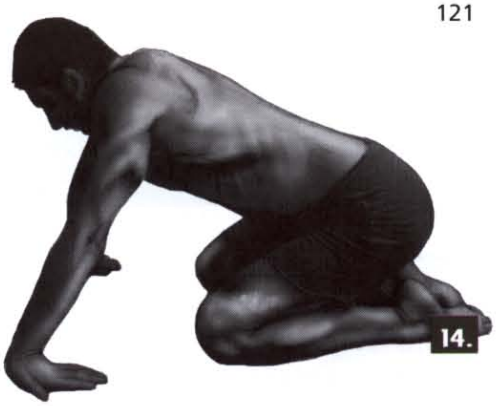
12. Reprenez la position de l'exercice 4, paumes jointes dans le dos. Penchez-vous en avant avec l'intention de poser votre poitrine sur votre cuisse. Ne forcez pas si vous n'y arrivez pas.

Cet exercice comporte deux difficultés : garder les mains jointes tout en se penchant et réussir à toucher la cuisse. Ces difficultés n'en seront plus dans quelques mois. Remarquez sur le dessin la position du pied resté en arrière. La jambe située en avant du corps devrait être tendue. Cet exercice se fait en deux fois : jambe droite en avant, puis jambe gauche en avant.



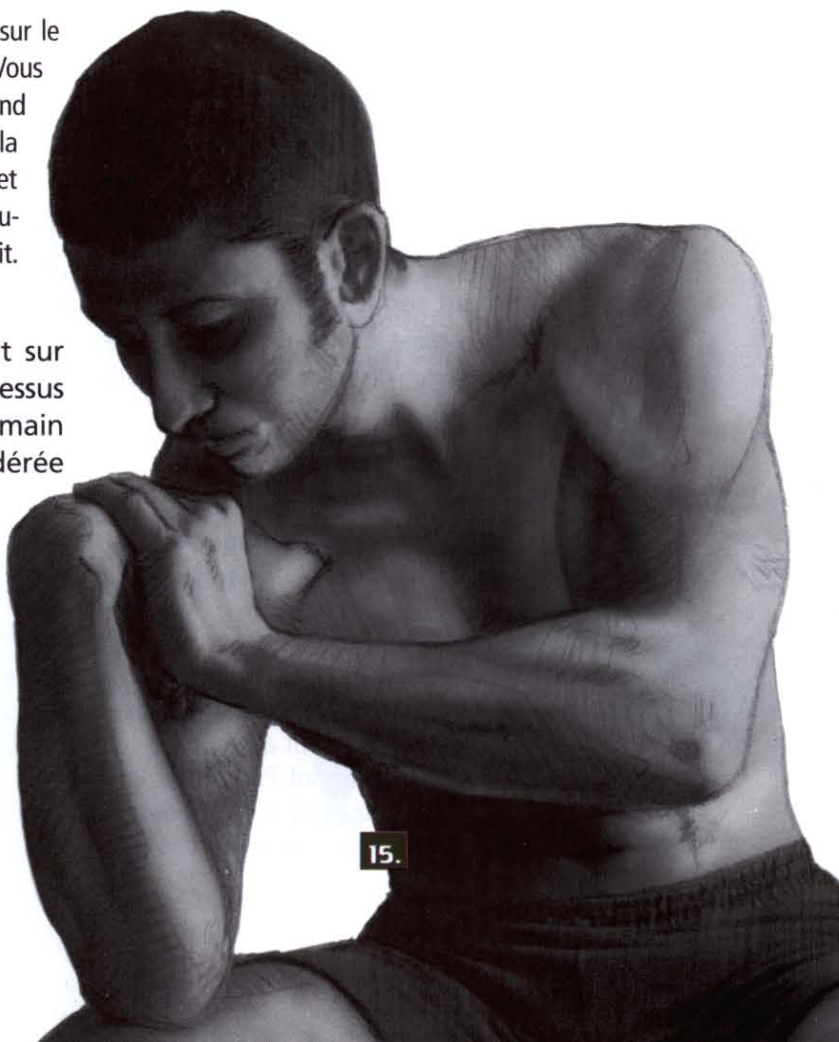
13. Assis au sol, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche et venez caler votre pied gauche contre votre genou droit. Placez votre coude droit contre votre genou gauche. En tournant votre buste, allez poser votre main gauche derrière vous, sans aller trop loin.

Avec le coude droit, effectuez une pression sur le genou gauche. Votre buste reste immobile. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier profond (côté supérieur de la cuisse). Inversez ensuite la position en gardant la jambe gauche tendue et en pliant la jambe droite. Ce sera le coude gauche qui viendra se placer contre le genou droit.



14. Commencez par vous mettre à quatre pattes. Tournez ensuite vos poignets afin que vos doigts soient pointés vers vos genoux. Puis, reculez votre bassin en pliant les jambes. Vous ressentirez l'étirement dans les avant-bras.

15. Appuyez votre coude droit sur votre cuisse. Saisissez le dessus de votre main droite avec votre main gauche. Exercez une pression modérée avec la main gauche afin de permettre au poignet droit de se plier davantage. De la même façon, en inversant les positions, exercez ensuite le poignet gauche. Avec le temps, vos doigts se rapprocheront de plus en plus de vos avant-bras.



le milieu du corps

16. Allongé sur le sol, saisissez votre genou droit à deux mains et tirez-le vers la poitrine, tout en gardant la jambe gauche tendue. Faites ensuite de même avec le genou gauche (jambe droite tendue).

17. Prenez la position indiquée par le dessin. Il s'agit de vous pencher vers l'avant en vous servant de vos mains pour progresser le long de votre jambe. L'objectif est de parvenir à saisir la plante de vos pieds en posant votre poitrine sur votre cuisse tendue. Vous devrez ensuite faire de même en tendant la jambe gauche et en pliant la jambe droite.

18. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Les objectifs sont donc les mêmes. Cependant, vous pouvez également sentir un étirement de la hanche située du côté de la jambe pliée. Pour accentuer cet étirement, il suffit de pousser la jambe pliée davantage en arrière.

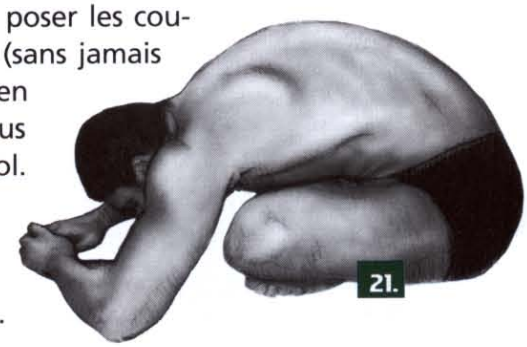
19. Vous êtes debout, les jambes légèrement pliées. Penchez-vous en avant et essayez de toucher le sol avec la pointe des doigts.

Si vous êtes assez souple, tentez de poser la paume des mains à plat. Si vous êtes trop raide, laissez-vous pendre tranquillement. Vous pouvez progresser plus vite en agissant ainsi : pliez suffisamment les jambes afin de pouvoir poser les paumes au sol. Puis tendez les jambes doucement en gardant les paumes au sol. Vous devez sentir l'étirement dans le bas du dos et l'arrière des cuisses.

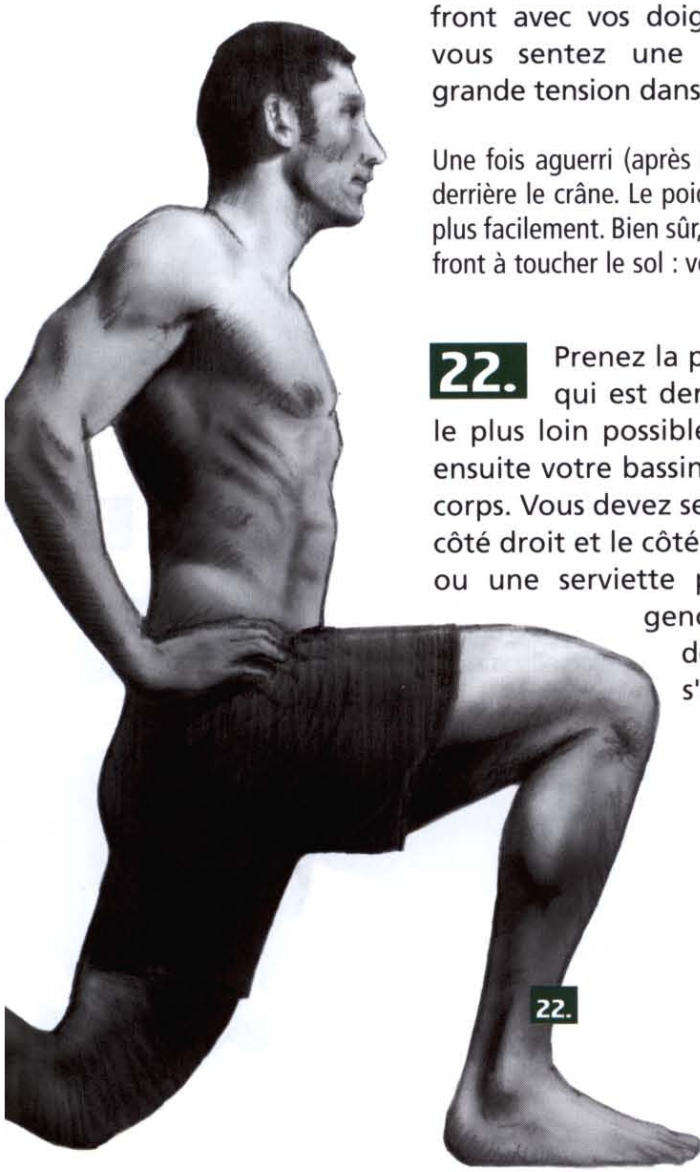
20.

20. Ceci est une variante de l'exercice précédent où il s'agit non pas de se pencher vers l'avant mais sur les côtés (alternativement côté droit et côté gauche).

21. En tailleur, penchez-vous vers l'avant. Le premier objectif est de parvenir progressivement à poser les coudes au sol. Ensuite vous devrez essayer (sans jamais forcer) de poser le front au sol. Il s'agit bien de poser le haut du front et non le dessus du crâne. Gardez les fesses collées au sol. Vous pouvez soutenir votre front avec vos doigts si vous sentez une trop grande tension dans le cou.


21.

Une fois aguerri (après quelques semaines), entrecroisez vos mains derrière le crâne. Le poids de vos bras vous permettra de descendre plus facilement. Bien sûr, ne forcez pas avec les bras afin d'aider votre front à toucher le sol : vous devez descendre "en douceur".


22.

22. Prenez la position du premier dessin. Le genou qui est derrière vous doit glisser vers l'arrière, le plus loin possible (votre buste reste droit). Avancez ensuite votre bassin en pliant la jambe située devant le corps. Vous devez sentir l'étirement dans l'aine. Etirez le côté droit et le côté gauche. Utilisez un coussin ou une serviette pliée afin de protéger le genou qui est au sol. Le bassin doit à la fois s'avancer et s'abaisser (simultanément).

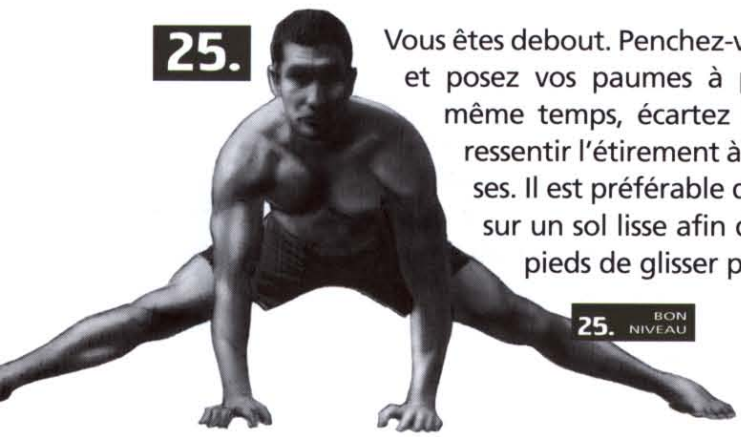
22. POSITION FINALE

23. Reprenez la position de l'exercice précédent. Quand votre genou est à la verticale de votre pied, avancez lentement votre pied jusqu'à ce que l'étirement devienne légèrement douloureux. Si vous avez fait l'étirement avec le genou droit en avant, changez et refaites-le avec cette fois le genou gauche en avant.

Le pied doit glisser pour avancer. Il faut donc faire cet exercice sur une surface lisse. Utilisez une chaussette, une feuille de carton ou tout autre objet permettant au pied posé devant le corps d'avancer plus facilement. L'utilisation de chaises permet de se tenir bien droit et de progresser plus vite en étant confortablement installé.

24. Couché sur le dos, attrapez chaque genou afin d'aider vos jambes à s'écarter. Le bas du dos doit toujours rester collé au sol : ne creusez pas les reins !

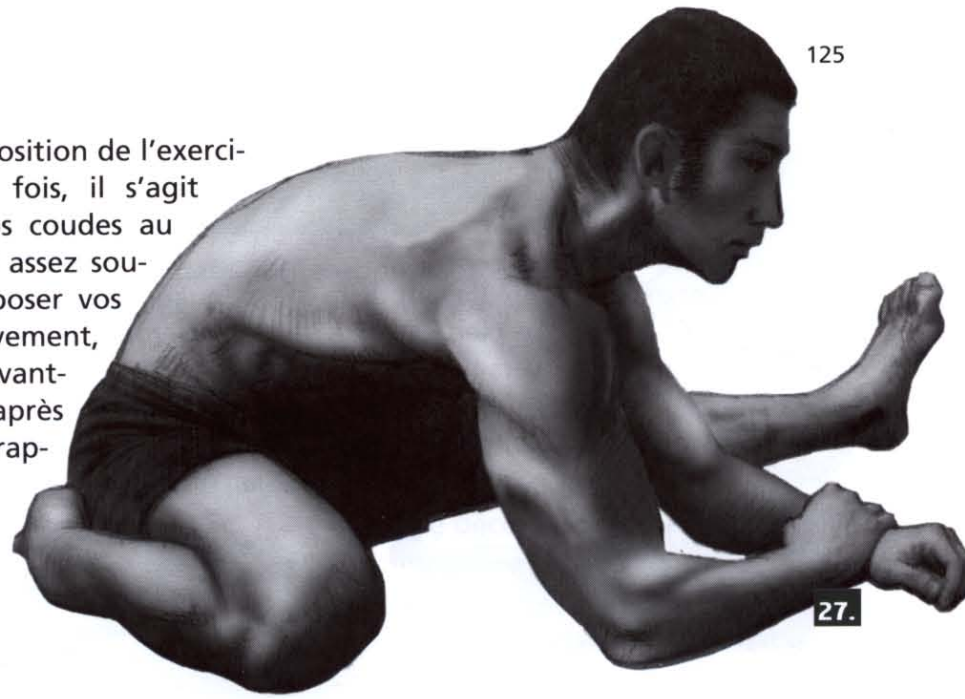
25. Vous êtes debout. Penchez-vous en avant et posez vos paumes à plat sur le sol. En même temps, écartez les jambes jusqu'à ressentir l'étirement à l'intérieur des cuisses. Il est préférable de faire cet exercice sur un sol lisse afin de permettre aux pieds de glisser plus aisément.



26. Assis sur le bord d'une chaise, écartez les jambes et les pieds. Croisez vos bras et penchez-vous en avant. Essayez de poser vos coudes au sol. Descendez le plus bas possible.

Prenez votre temps afin que le poids de votre buste vous fasse progressivement descendre. Un(e) partenaire peut appuyer (doucement) sur votre dos afin de vous aider à descendre plus bas.

27. Reprenez la position de l'exercice 18. Cette fois, il s'agit d'essayer de poser vos coudes au sol. Si vous n'êtes pas assez souple, commencez par poser vos mains. Puis, progressivement, vous amènerez vos avant-bras au sol. Séance après séance, vos coudes se rapprocheront du sol.



28. Mettez-vous à genoux. Utilisez des vêtements ou un sol vous permettant de glisser facilement. Écartez presque au maximum les cuisses. Posez vos coudes au sol et poussez vos fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir entre vos mollets. Remarquez bien, sur le dessin, la position des jambes. Vos mollets doivent être parallèles.

29. Allongé sur le dos, pliez une des deux jambes en gardant l'autre tendue. Essayez de poser votre genou tout en gardant les épaules collées au sol. Si votre genou n'arrive pas à atteindre le sol, ne forcez pas, laissez faire le poids de votre cuisse. Vous pouvez effectuer une légère pression avec la main pour que le genou descende davantage.

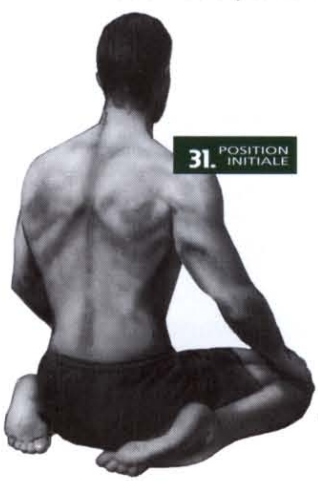
Un(e) partenaire peut effectuer cette pression pour vous. Peu à peu votre genou se rapprochera du sol et finira par l'atteindre. Faites cet exercice de rotation de la colonne vertébrale à droite et à gauche. Si vous sentez votre dos craquer, ne vous affolez pas, c'est bon signe.

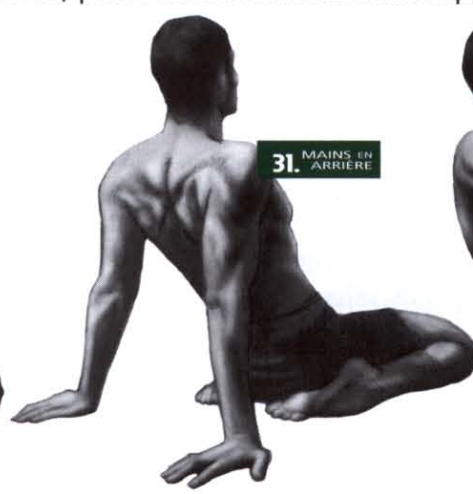
Une fois le genou au sol, dépliez la jambe et cherchez à saisir la pointe de votre pied avec la main. Si vous y arrivez, il faut ramener les doigts de pied vers vous. Si vous n'y arrivez pas, persistez, cela viendra avec le temps.

le bas du corps

30. Cet exercice étire l'avant de la cuisse (quadriceps). Une jambe est tendue, l'autre est pliée. Le pied est dans le prolongement du mollet : les doigts de pied sont donc dirigés vers l'arrière et non vers le côté. Il faut vous pencher progressivement en arrière et commencer par poser au moins un coude au sol. Puis, en devenant plus souple, vous pourrez vous allonger complètement. Votre genou ne doit pas décoller. Exercez la cuisse droite et la cuisse gauche.

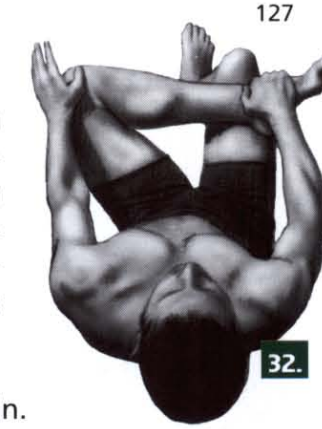
31. Mettez-vous à genoux, les jambes suffisamment écartées pour que vous puissiez vous asseoir entre vos mollets. Laissez-vous aller et tentez, pour commencer, de poser vos fesses au sol. Lorsque vous y parvenez, penchez-vous en arrière. Plus vous vous pencherez, plus l'étirement sera bénéfique. Ne creusez pas trop vos reins !





L'objectif, à terme, est de réussir à se coucher sur le dos. Il faut pour cela procéder par étapes : poser les mains loin derrière soi, puis poser les coudes, puis poser les épaules. Pour revenir, il faut faire le chemin en sens inverse, étape par étape. Une fois couché sur le dos, il faudra abaisser vos reins afin de les mettre en contact avec le sol.

Comme d'habitude, à chaque séance, ne faites que ce qu'il vous est possible de faire sans chercher à atteindre immédiatement les objectifs proposés. Il faut du temps pour s'assouplir!


32.

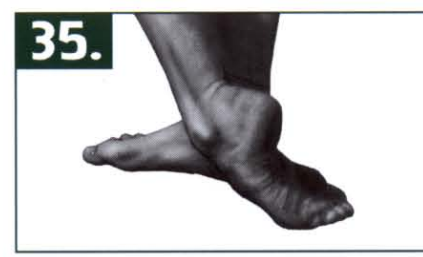
32. Couché sur le dos, votre pied droit est à plat contre un mur. Le mollet droit est parallèle au sol. Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite, à côté du genou. Tenez votre cheville avec la main droite et poussez l'intérieur du genou gauche vers le mur. Vous devez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Etirez ensuite la fesse droite. Le bas du dos doit rester collé au sol en permanence.

33. Observez attentivement la position décrite par le dessin. Le talon est légèrement décollé. Penchez-vous en avant en évitant de décoller davantage le talon. Essayez ensuite de poser le talon au sol sans revenir en arrière. Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet et le tendon d'achille. Exercez ensuite l'autre côté.

33.

34.

Installez le premier tiers de la plante des pieds sur une cale, sur une marche ou sur le barreau d'une échelle. Poussez ensuite vos talons vers le bas comme si vous vouliez que vos orteils viennent toucher l'avant de la jambe (le tibia). Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet.


35.

Il s'agit ici d'étirer le dessus du pied. Pesez sur cet endroit en pliant si nécessaire l'autre jambe.

CHAPITRE 4

Endurance

NOTIONS **ESSENTIELLES**

L'entraînement de musculation présenté dans cette méthode favorise le développement de l'endurance. Les méthodes de musculation classiques n'ont pas cet avantage et, bien souvent, les culturistes (ou body-builders) s'essoufflent très rapidement, au moindre effort soutenu. Votre pouls au repos s'abaissera au fur et à mesure de votre pratique. Il est cependant conseillé, en complément, de solliciter spécifiquement votre coeur au moins une fois par semaine. Une sortie en vélo, du squash, de la natation, du jogging ou toute autre activité agissant sur le souffle. Vous gagnerez ainsi rapidement de l'endurance.

N'oubliez pas que le coeur est le muscle le plus important du corps humain. Ne dépassez pas quarante minutes d'entraînement si vous effectuez une activité soutenue sans pause (comme le jogging). Le vélo en alternant montées et descentes autorise de plus longues sollicitations. Ceux qui n'ont jamais exercé leur cœur doivent y aller doucement. Arrêtez-vous dès que vous vous sentez fatigué, ne forcez pas ! Commencez par un quart d'heure d'entraînement et augmentez progressivement la durée en étant à l'écoute de vos sensations. Inutile de chercher à aller vite, ce qui compte, c'est la régularité dans l'effort. Si vous vous sentez trop fatigué, même si ce n'est qu'au bout de cinq minutes, arrêtez-vous! Vous ferez mieux la prochaine fois.

Si vous pratiquez intensément un sport de combat qui provoque un fort essoufflement comme la boxe, les entraînements devraient suffire. Si vous constatez que votre endurance est excellente sans faire ni natation, ni vélo (de route ou d'appartement), ni jogging, alors cantonnez-vous à votre entraînement de musculation les premiers mois. Par la suite, ajoutez un entraînement d'endurance par semaine, votre niveau athlétique augmentera.

Le cœur d'un sédentaire bat au rythme de soixante-dix pulsations par minute qui augmente avec l'âge. Atteindre soixante à soixante-cinq pulsations par minute est un bon objectif. Si vous voulez obtenir une endurance très performante, vous devrez viser les cinquante pulsations par minute. Pour cela, vous devrez faire deux à trois entraînements sérieux par semaine en plus de votre entraînement de musculation.

Ne faites jamais vos entraînements d'endurance le jour de la musculation !
Vous risquez de vous fatiguer inutilement et vous ne progresserez plus nulle part.

Si vous êtes maigre ou si vous avez peu de graisses, évitez au début de travailler votre endurance (sauf avis médical contraire). Vous risquez sinon de ne pas progresser suffisamment

en musculation. Après trois mois d'entraînement, tentez, si vous le souhaitez, d'ajouter une séance d'endurance par semaine et voyez si vous progressez quand même en musculation. Les facultés de récupération de l'être humain sont limitées mais peuvent être augmentées progressivement. Si vous courez trop souvent, vos muscles ne voudront plus grossir. Ceux qui ont l'habitude d'exercer leur endurance plusieurs fois par semaine devront s'en tenir à une seule séance par semaine tant qu'ils voudront faire grossir leurs muscles. Ensuite, ils pourront revenir à leurs séances habituelles.

Si vous souffrez d'un excédent de graisse, vous pouvez contrairement aux autres solliciter plus souvent votre cœur. Vos réserves lipidiques représentent un surplus d'énergie qui sera utilisé par le jogging, le vélo ou la natation. Vous mincirez plus vite et vous progresserez en musculation.

Cependant, allez-y doucement si vous n'avez pas l'habitude d'exiger des efforts de la part de votre coeur. Trois séances (par semaine) de dix minutes de jogging à votre rythme pour commencer suffiront. Augmentez, si vous le pouvez, de deux minutes par semaine. Lorsque vous atteindrez trois séances de trente minutes chaque semaine, ce sera très bien.

Le vélo d'appartement est excellent pour ceux qui ont beaucoup de poids à perdre : voyez page 34 à la rubrique "Eliminer les graisses excédentaires" comment gérer efficacement un entraînement d'endurance destiné à la perte de graisse. Si vous vous trouvez dans une situation ne vous permettant pas de pédaler, de nager ou de courir, la corde à sauter reste un excellent moyen de s'exercer. Elle peut même être utilisée en complément des autres activités.

On peut tout à fait imaginer vingt minutes de jogging suivies de dix minutes de corde à sauter. Le principe d'entraînement de la corde à sauter est simple : commencez par des sollicitations n'excédant pas trente secondes. Augmentez progressivement la durée de chaque sollicitation. Par exemple, vous sautez pendant trente secondes. Vous vous reposez pendant une à deux minutes. Vous tentez de tenir une minute (en sautant).

Puis vous vous reposez à nouveau pendant une à deux minutes... Adaptez cet exemple à vos besoins et à vos capacités. Avec l'expérience, vous pourrez même réaliser un entraînement de trente minutes de corde à sauter, entrecoupé de quelques pauses. Pensez cependant à bien étirer vos mollets et vos pieds (exercices 33 et 34, page 127).

Un moyen d'exercer son endurance sans le vivre comme une corvée est de joindre l'utile à l'agréable. Aller au travail en vélo ou en roller, n'est-ce pas une façon de rendre à la fois productif et ludique l'accomplissement du trajet ? On améliore sa santé et son esthétique corporelle, on augmente son dynamisme, sa capacité de travail. L'endurance n'est pas seulement un moyen de renforcer son cœur ou de perdre des graisses, c'est aussi une source énergétique pour le corps et l'esprit. Vos muscles respiratoires sont exercés sans être stressés, votre corps se relaxe, votre esprit s'éclaircit.

La capacité de votre organisme à produire de l'énergie augmente et vous vous sentez bien au repos comme dans l'effort. La récupération des séances de musculation est alors plus rapide. Deux à trois entraînements par semaine, en plus de l'entraînement de musculation, vous feront peu à peu ressentir ce qu'est vraiment la "pleine forme".

Ne soyez cependant pas trop pressé, adaptez votre rythme d'entraînement hebdomadaire à votre motivation réelle. Êtes-vous vraiment motivé pour supporter deux à trois séances de musculation par semaine plus deux à trois séances d'endurance dès vos débuts ? Il vaut mieux commencer "petit" avec un seul entraînement d'endurance par semaine plutôt que d'être dégoûté en moins d'un mois à force d'en avoir trop fait. La motivation augmente au fur et à mesure que le corps se renforce et que l'on commence à en ressentir les bienfaits : un plus beau corps, du bien-être, plus de force et de résistance. Et quand le corps se renforce, il peut supporter plus d'efforts.

En résumé :

- Si vous souhaitez améliorer votre condition physique et protéger votre coeur : un à deux entraînements par semaine (en plus de l'entraînement de musculation).
- Si vous souhaitez ressentir ce formidable accroissement d'énergie dont il est parlé plus haut : deux à trois entraînements par semaine (en plus de la musculation).
- Si vous souhaitez grossir en muscles : un entraînement d'endurance au maximum chaque semaine pendant les trois premiers mois. Augmentez ensuite progressivement (si vous le souhaitez) en surveillant l'évolution de votre physique.

- Si vous souhaitez mincir : un minimum de deux séances d'endurance par semaine (en plus de la musculation). Dix minutes par séance au début si vous ne pratiquiez jusque là aucun sport et que vous avez beaucoup de poids à perdre. Quinze minutes (au début) pour ceux qui n'ont pas trop de gras à perdre. Trente minutes avec une résistance faible si c'est un vélo d'appartement ou des rollers. Et si même dix minutes vous semblent trop les premières fois, abrégez votre entraînement !

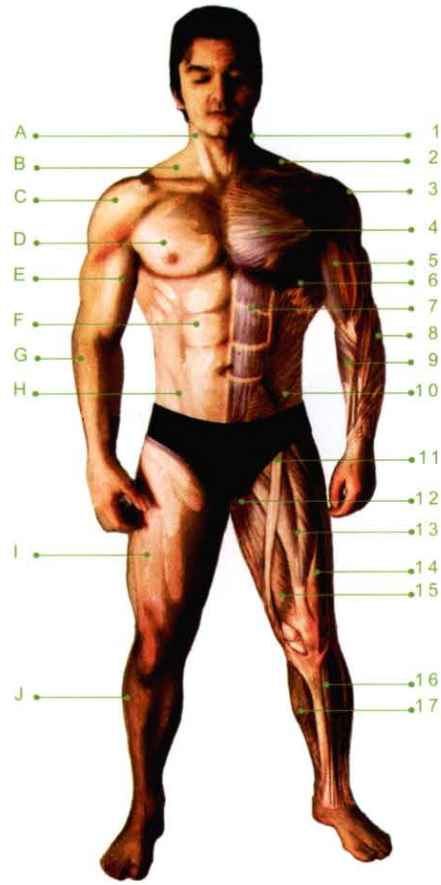
- Etirez-vous avant et après l'effort (voir page 113).

- Buvez beaucoup : avant - pendant - après.

CHAPITRE 5

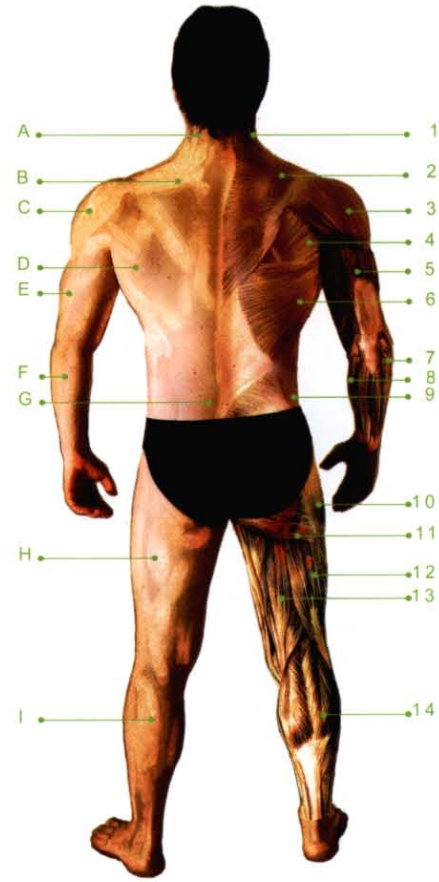
Exercices

De **A** à **Z**



- A- COU
- B- TRAPÈZE
- C- ÉPAULE
- D- PECTORAUX
- E- BICEPS
- F- ABDOMINAUX
- G- AVANT-BRAS
- H- OBLIQUES
- I- CUISSES
- J- MOLLETS

- 1- STERNO-CLEÏDO-MASTOÏDIEN
- 2- TRAPÈZE
- 3- DELTOÏDE
- 4- PECTORAUX
- 5- BICEPS
- 6- GRAND DENTELÉ
- 7- GRAND DROIT
- 8- LONG SUPINATEUR
- 9- GRAND PALMAIRE
- 10- OBLIQUES
- 11- COUTURIER
- 12- ADDUCTEURS
- 13- DROIT ANTÉRIEUR
- 14- VASTE EXTERNE
- 15- VASTE INTERNE
- 16- JAMBIER ANTÉRIEUR
- 17- JUMEAUX



- A- NUQUE
- B- TRAPÈZE
- C- ÉPAULE
- D- DORSAUX
- E- TRICEPS
- F- AVANT-BRAS
- G- LOMBAIRES
- H- CUISSES
- I- MOLLETS

- 1- STERNO-CLEÏDO-MASTOÏDIEN
- 2- TRAPÈZE
- 3- DELTOÏDE
- 4- GRAND ROND
- 5- TRICEPS
- 6- GRAND DORSAL
- 7- LONG SUPINATEUR
- 8- GRAND PALMAIRE
- 9- OBLIQUES
- 10- FASCIA LATA
- 11- GRAND FESSIER
- 12- VASTE EXTERNE
- 13- DEMI-TENDINEUX
- 14- JUMEAUX

Pourquoi un alphabet ?

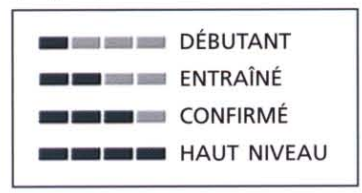
Les exercices présentés dans cette méthode n'ont pas de noms. Il est d'usage de parler de pompes et de tractions pour désigner les exercices sollicitant les muscles du buste. Mais ces dénominations sont vagues, elles ne permettent pas de distinguer toutes les variantes.

L'alphabet est un moyen pratique de désigner, de distinguer et de retrouver facilement les exercices :

> **Désigner** car chaque exercice a une identité, il est **A** ou **B** ou **C**6...
> **Distinguer** car de nombreux exercices se ressemblent, pourtant chacun exerce les muscles à sa façon. **I** ressemble beaucoup à **I**7, pourtant ils sont différents. Les effets produits sur le corps par ces deux exercices sont différents.
> Le classement alphabétique vous permettra de **retrouver** beaucoup plus facilement les exercices indiqués à chaque niveau de l'entraînement progressif.

Classement des exercices :

Ce qui suit s'adresse uniquement aux catégories 1 et 2 décrites dans l'introduction de cet ouvrage (page 10). En effet, si vous comptez utiliser les exercices suivants au gré de vos besoins et de vos envies, il faudra tenir compte de vos capacités physiques. Certains exercices sont faciles à réaliser, d'autres sont beaucoup plus durs. Afin de permettre à chacun de s'entraîner sans risquer de se blesser, l'auteur a imaginé un système de classement des exercices. Des repères de niveau vont vous permettre de connaître immédiatement le degré de difficulté d'un exercice.



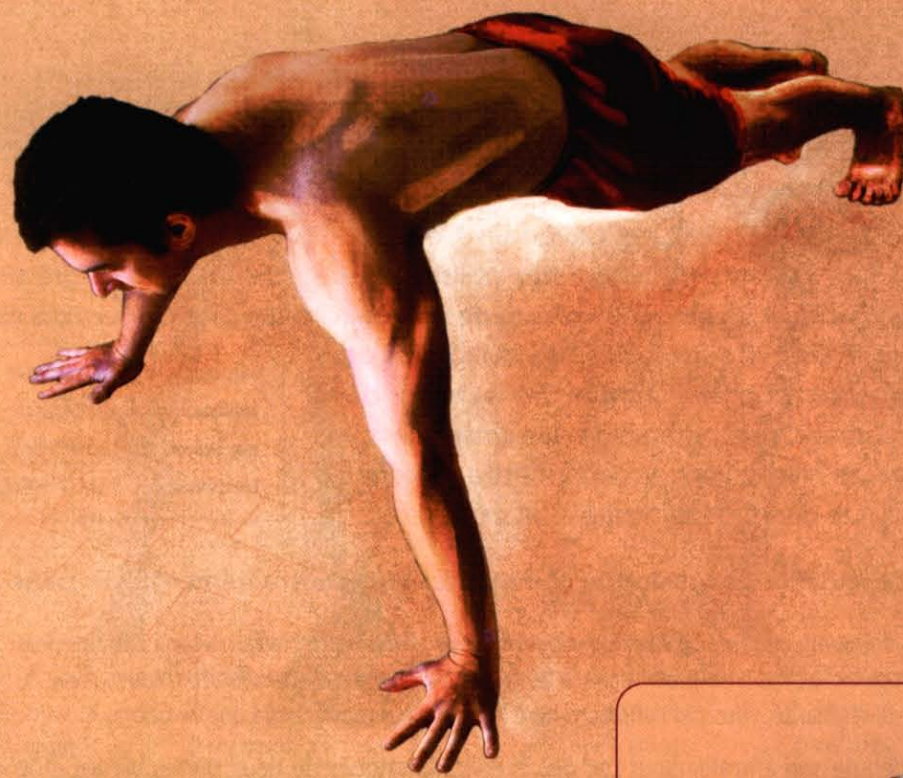
N'oubliez jamais de vous échauffer avant de commencer votre entraînement (voir page 21) !

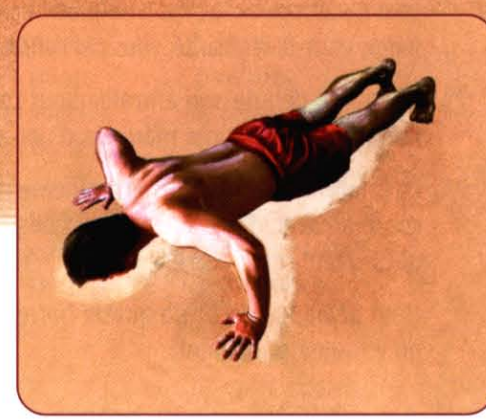
- Si vous êtes débutant, ne faites que les exercices marqués d'une barre bleue. Lorsque ces exercices vous paraîtront faciles, essayez (prudemment) les exercices marqués de deux barres bleues. Avec du temps et de la régularité, vous parviendrez à faire les exercices marqués de quatre barres.
- L'entraîné débute son entraînement par des exercices marqués de deux barres bleues et le finit par des exercices marqués d'une seule barre.
- Le confirmé débute son entraînement par des exercices marqués de trois barres bleues, continue avec des exercices marqués de deux barres bleues et finit avec des exercices marqués d'une seule barre.
- Haut niveau : passez de quatre barres (début de votre entraînement) à une seule barre (fin de votre entraînement).

Quel que soit votre niveau, prenez votre temps mais ne vous reposez jamais plus de deux minutes entre chaque série et entre chaque exercice (voir la rubrique **a.** page16). Lorsque vous choisissez de réaliser un exercice correspondant à votre niveau, faites au moins deux séries pour cet exercice si vous voulez progresser. Le maximum sera de cinq séries par exercice. Attendez toujours d'être bien échauffé avant de forcer, quel que soit votre niveau !

Exercice A.

> PECTORAUX > TRICEPS > ÉPAULES



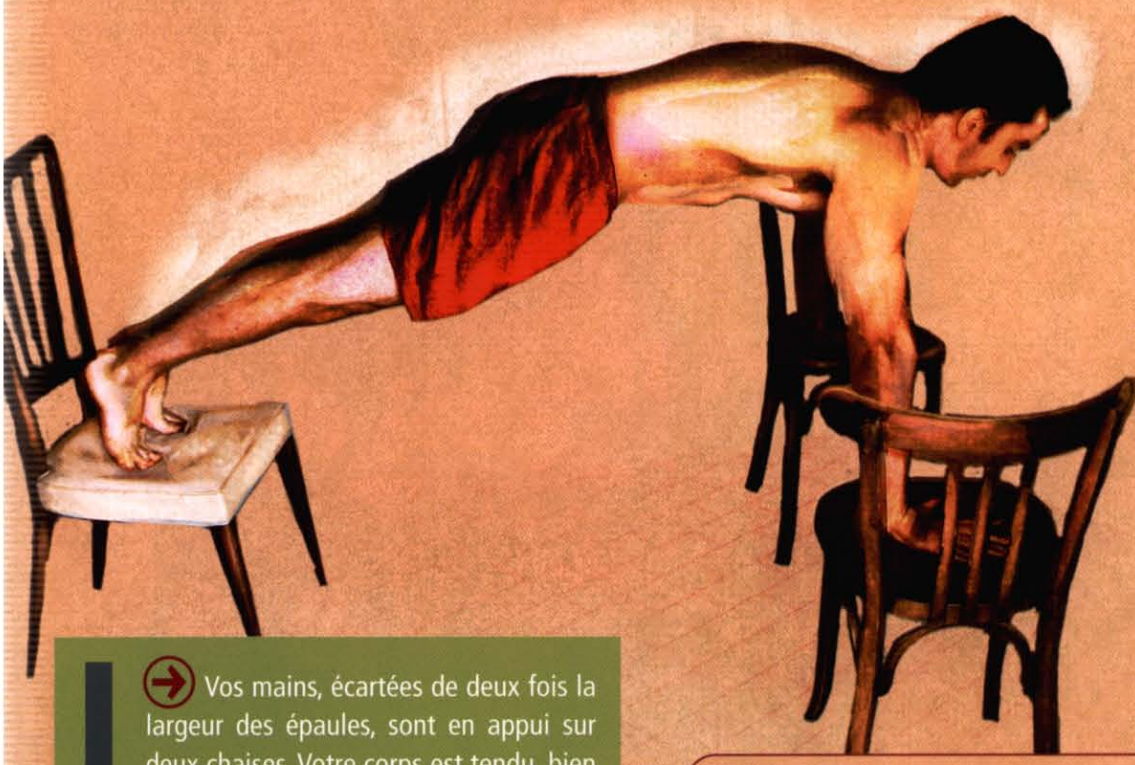


Les mains et les pieds sont posés au sol. Le corps entier est bien droit et tendu. L'écartement entre les mains est d'environ deux fois la largeur des épaules.

Il faut descendre en pliant les bras jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol, puis remonter en tendant les bras. Inspirez en descendant, soufflez en montant.

Exercice A.1

> PECTORAUX > TRICEPS > ÉPAULES



Vos mains, écartées de deux fois la largeur des épaules, sont en appui sur deux chaises. Votre corps est tendu, bien droit (et non cambré). Vos pieds sont en appui sur une troisième chaise. En inspirant, descendez le plus bas possible (sans exagérer pour ne pas vous blesser). En soufflant, remontez en tendant les bras. Gardez en permanence votre corps droit et tendu. Les chaises doivent être relativement plates avec un appui pour les mains assez ferme.

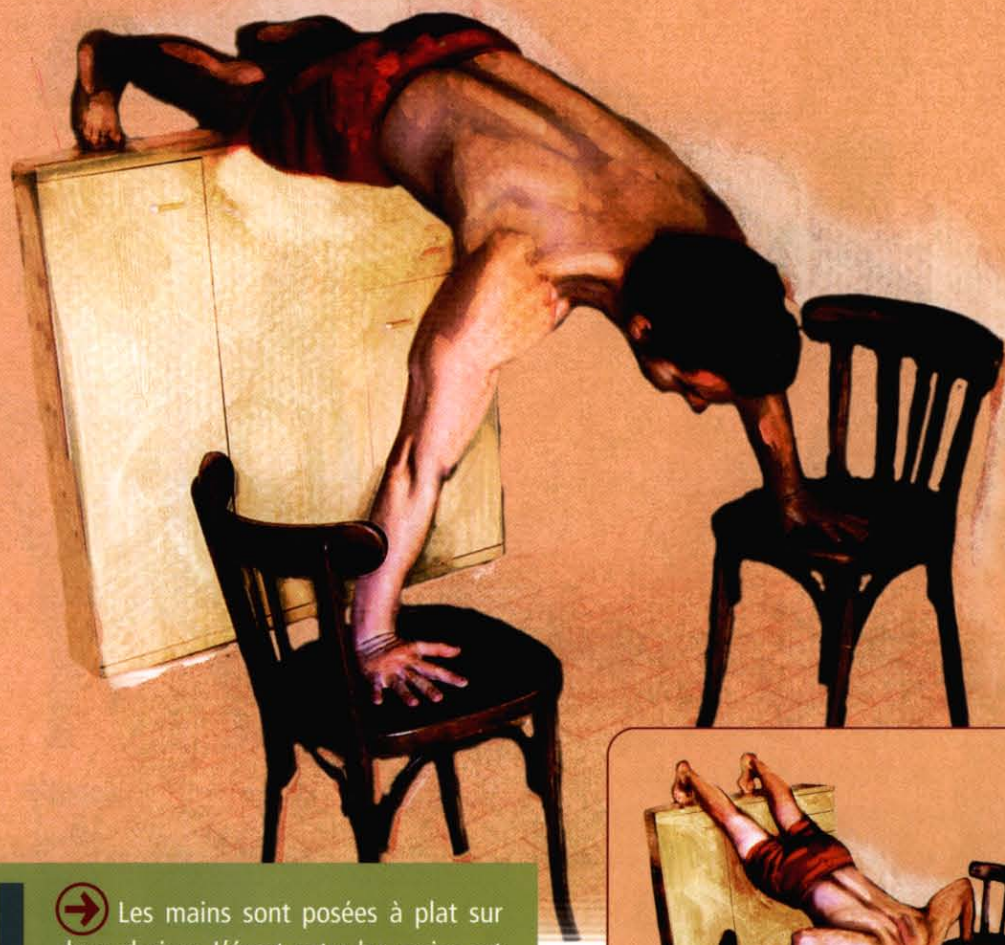
Si vos chaises sont creuses au centre et qu'il est difficile de poser vos mains à plat, pliez des serviettes afin de combler ce creux. Si vous n'avez pas de chaise, trouvez trois supports d'égale hauteur. Vous pouvez aussi utiliser un espalier pour caler vos pieds.

ASTUCE !

»» Si vous avez du carrelage et que les chaises glissent lors de vos efforts, procurez-vous un tapis ou un morceau de moquette. Dimensions : 200x150cm environ. Ce tapis pourra servir pour tous les exercices utilisant des chaises. Il existe aussi des tampons anti-dérapant que l'on colle sous chaque pied de chaise (disponibles en magasin de bricolage).

Exercice A.2

> PECTORAUX > ÉPAULES > TRICEPS



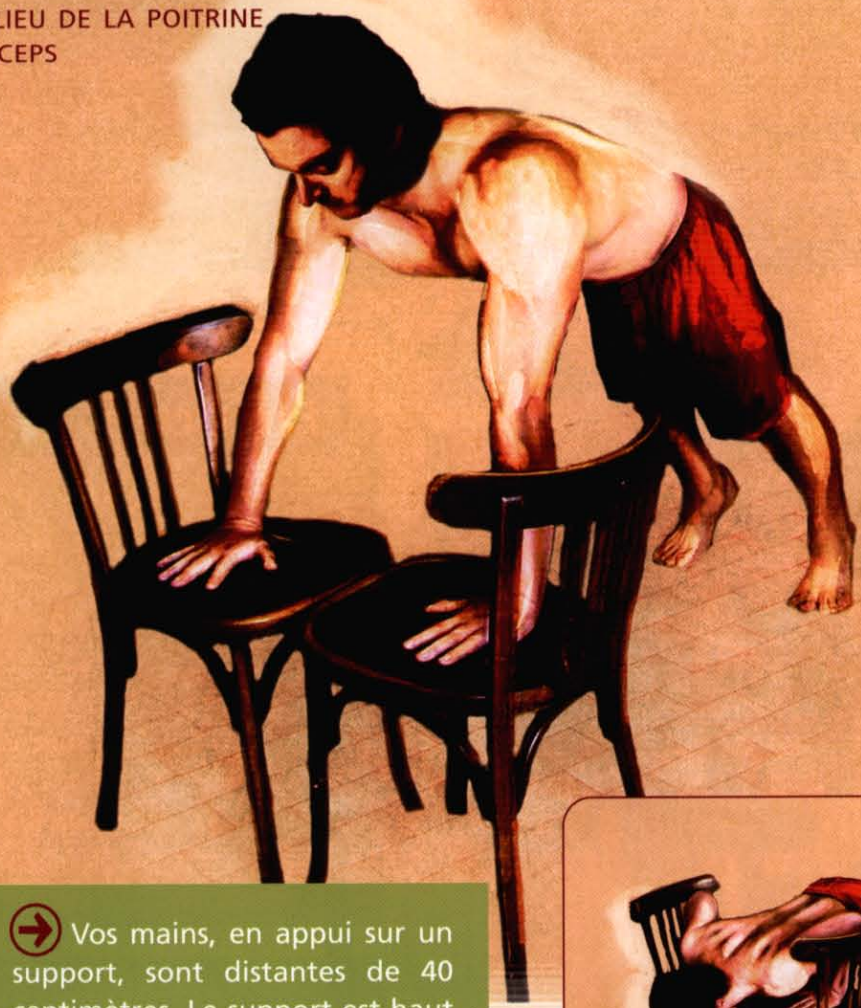
Les mains sont posées à plat sur deux chaises. L'écart entre les mains est d'environ 2 fois la largeur des épaules. Les pieds sont posés sur un support (meuble, mur, rebord de fenêtre, étagère, espalier...) situé à environ 1m du sol. Le corps est tendu, bien droit. Ne jamais cambrer même quand l'exercice devient difficile ! Inspirer en descendant le plus bas possible. Souffler en remontant jusqu'à ce que les bras soient tendus.

IMPORTANT !

- Si vous n'avez aucun support approchant cette hauteur, faites selon vos possibilités (table, machine à laver...).
- Les chaises doivent être installées à une distance du support permettant au corps de rester droit pendant le mouvement.
- Pensez à protéger vos meubles avec un tapis de gymnastique, une serviette ou une couverture.

Exercice A.3

> MILIEU DE LA POITRINE
> TRICEPS



Vos mains, en appui sur un support, sont distantes de 40 centimètres. Le support est haut d'environ 45 centimètres. Ce peut être un tabouret, un canapé, un meuble, un banc... Vous pouvez aussi, tout simplement, mettre deux chaises côte à côte. En inspirant, descendez jusqu'à ce que votre poitrine touche le support. En soufflant, revenez au point de départ en tendant les bras.

IMPORTANT !

››› Ne cambrez pas ! Il vaut mieux garder les fesses légèrement pointées vers l'arrière.

Exercice A.4

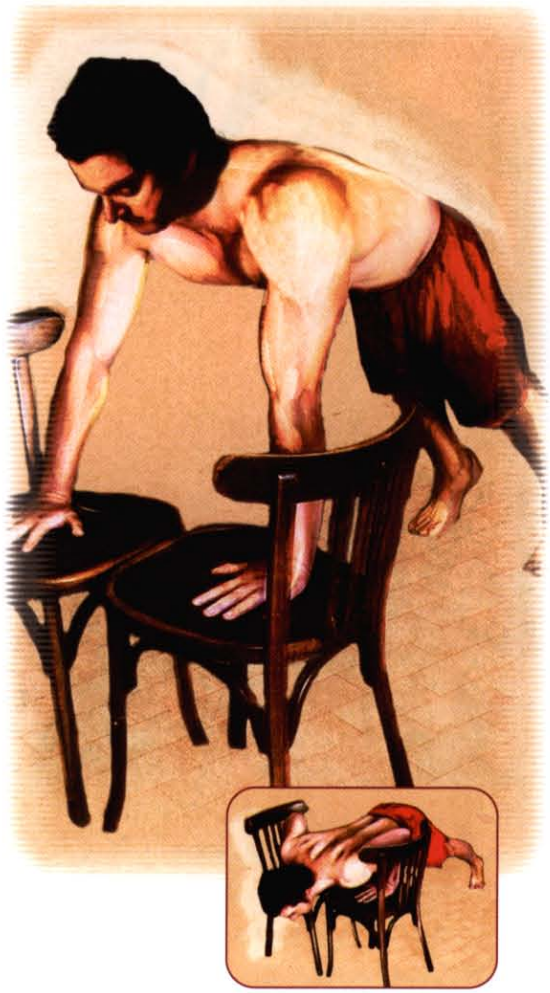
> MILIEU DE LA POITRINE > TRICEPS

Même technique que pour A3. Cependant, vos mains reposent sur un support situé à environ 35 centimètres du sol.

Exercice A.5

> MILIEU DE LA POITRINE > TRICEPS

Même technique que pour A3. Cependant, vos mains reposent sur un support situé à environ 25 centimètres du sol.



Exercice A.6

> MILIEU DE LA POITRINE > TRICEPS

Vos mains et vos pieds reposent sur deux supports de même hauteur (15 centimètres minimum). La technique reste identique à celle utilisée pour A3. Vous pouvez faire l'exercice au sol, mais dans ce cas descendez bien jusqu'à ce que votre poitrine touche vos mains.

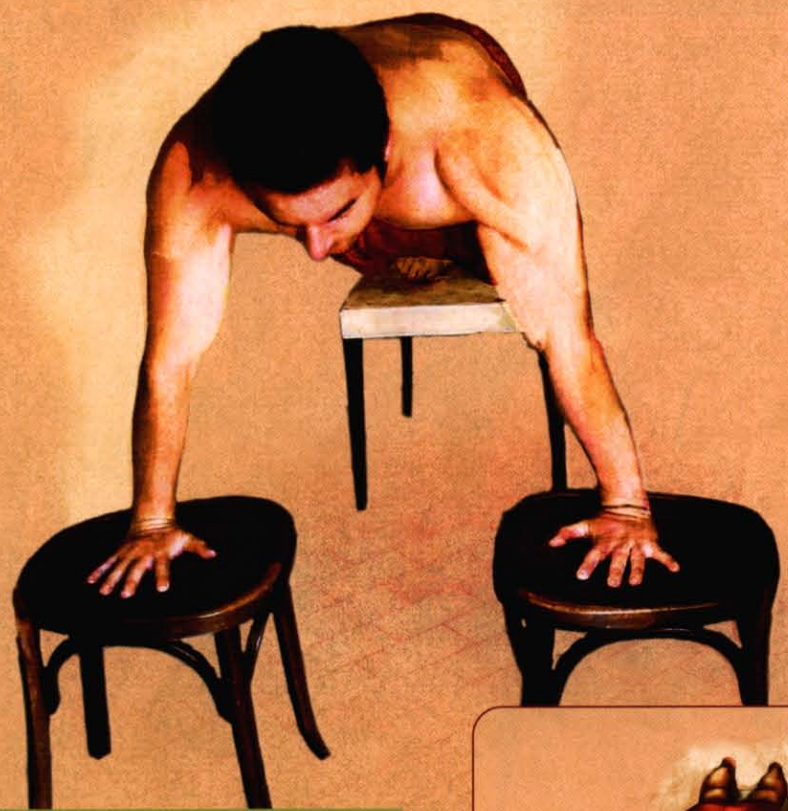
Si vous avez le bas du dos sensible ou si vous avez du mal à garder le dos droit (et donc tendance à cambrer le bas du dos pendant l'effort), faites, à la place de A6, A5 avec un écart de 25 à 30 centimètres entre vos mains.

ASTUCE

»» La meilleure façon d'exécuter cet exercice est d'utiliser trois chaises (comme pour A1) et de rapprocher les deux chaises servant de support pour les mains.

Exercice A.7

> PECTORAUX > TRICEPS > ÉPAULES



Reprenez le descriptif de l'exercice A1. Ici, la distance séparant vos mains correspond à la largeur de vos épaules, contrairement à A1 où la distance est plus importante.

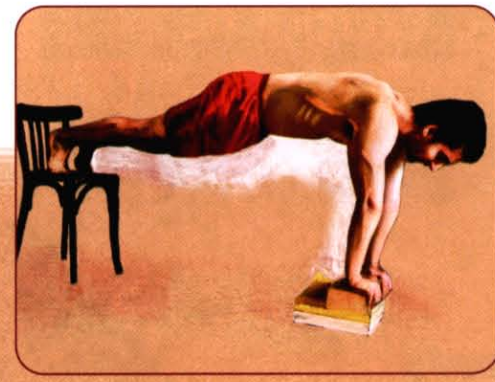
Exercice A.8

> PECTORAUX (PARTIE BASSE)

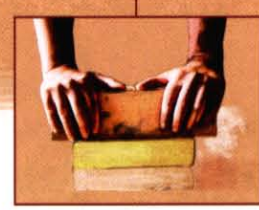
Même principe que pour A7. Cependant, vos pieds sont posés au sol.

Exercice A.9

> TRICEPS
> PECTORAUX (PARTIE CENTRALE)
> ÉPAULES



Pompes très serrées, mains sur un support de 20 centimètres environ et pieds sur un support de 45 centimètres (une chaise). Pliez les bras en inspirant pour aller toucher le support avec le haut de la poitrine, tendez-les pour remonter en soufflant. L'écart entre les mains doit être de 15 centimètres maximum. Le corps doit rester droit pendant le mouvement.

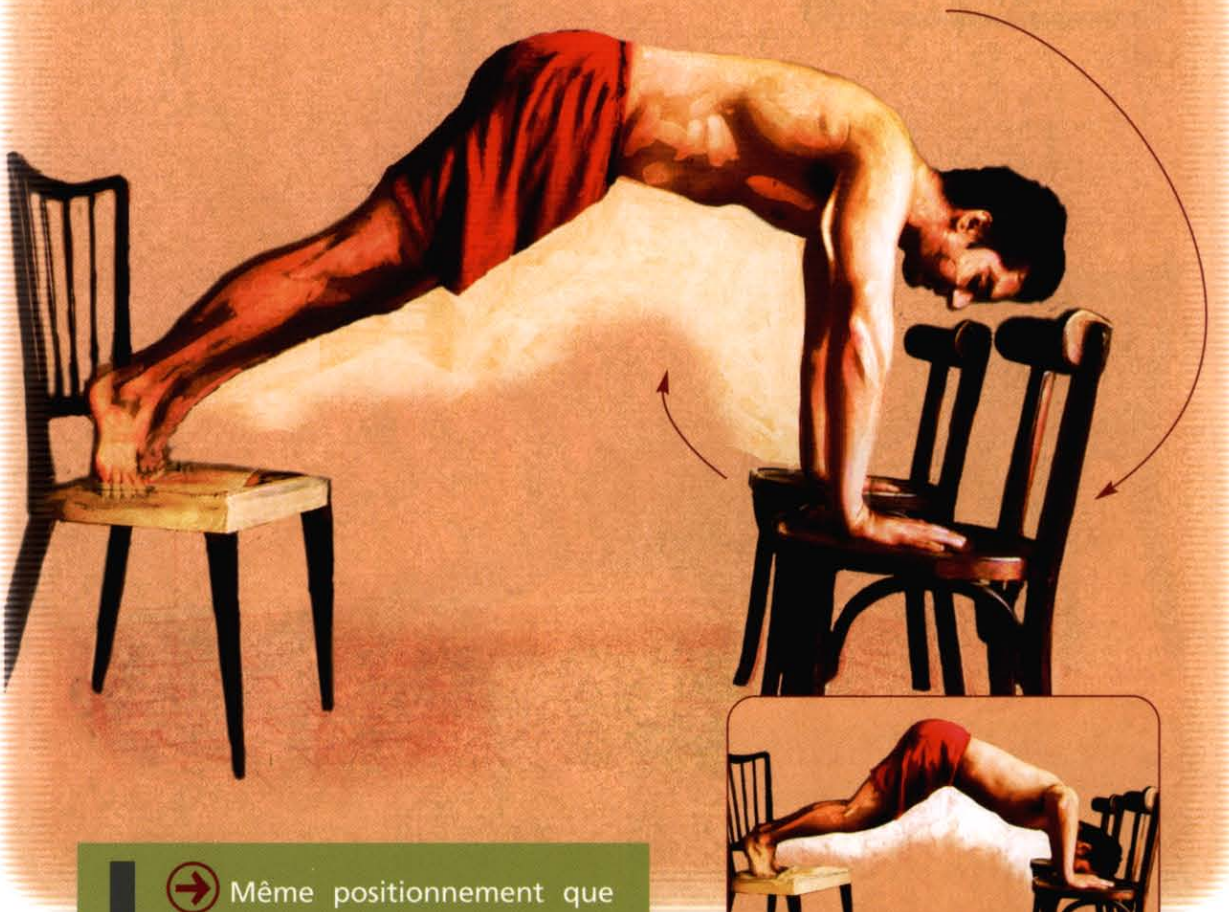


IMPORTANT !
»» Ne cambrez pas !

Si cet exercice n'est pas faisable (par manque de matériel) ou vous paraît inconfortable, remplacez-le par A12.

Exercice A. 10

> ÉPAULES > PECTORAUX > TRICEPS

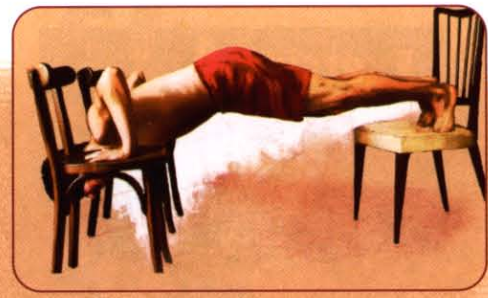


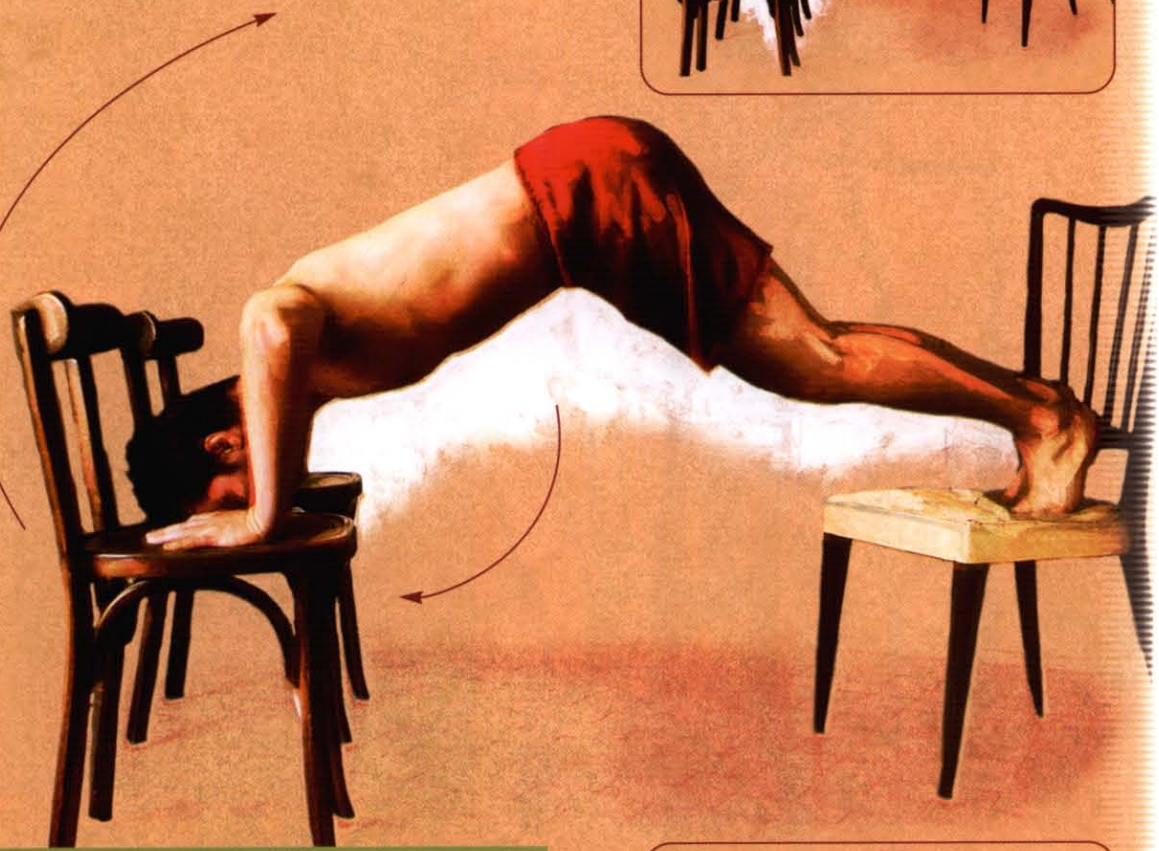
Même positionnement que A7. Cependant, vous devez ici faire un mouvement circulaire au lieu de descendre bien droit.

Imaginez que vos épaules sont un axe autour duquel tourne votre corps. Dans le même temps, vous montez et descendez (vous fléchissez et tendez les bras).

Exercice A.11

> ÉPAULES > PECTORAUX > TRICEPS



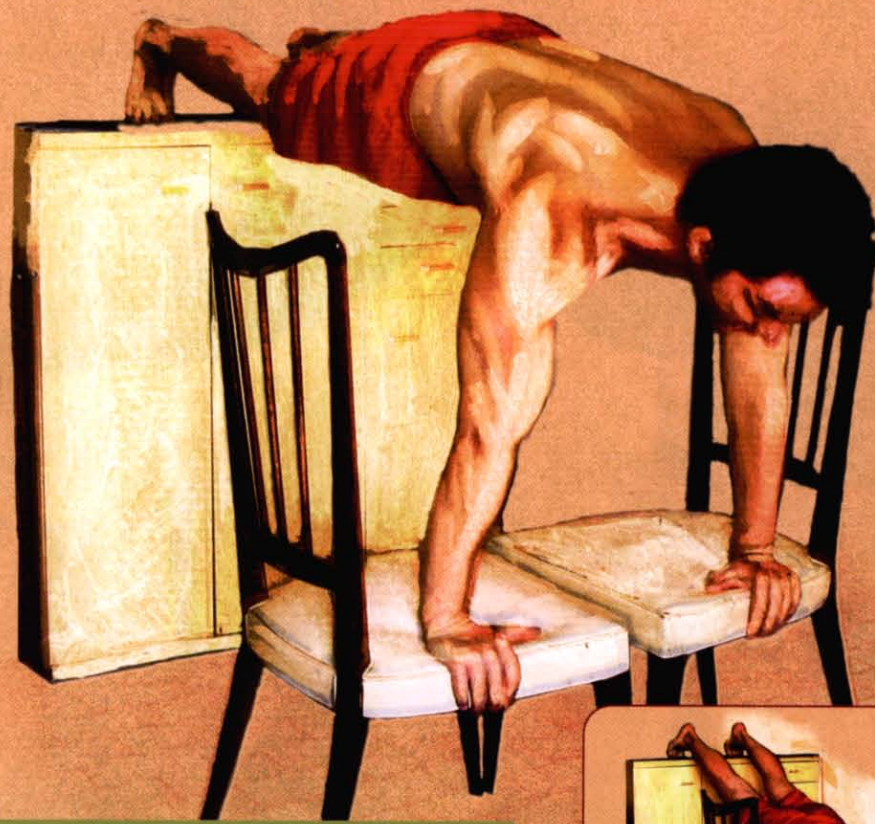


Même positionnement que A7. Cependant, vous devez faire ici un mouvement circulaire au lieu de descendre bien droit. Ce mouvement circulaire se fait dans le sens inverse de celui de A10.

Imaginez que vos épaules sont un axe autour duquel tourne votre corps. Dans le même temps, vous montez et descendez (vous fléchissez et tendez les bras).

Exercice A.12

> PECTORAUX (PARTIE CENTRALE) > TRICEPS > ÉPAULES



Utilisez deux chaises (ou deux supports d'environ 45 centimètres de haut) et un meuble d'un mètre à un mètre dix. Placez les chaises côte à côte. L'écart entre les mains est de 40 centimètres. Gardez le corps droit. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

IMPORTANT !

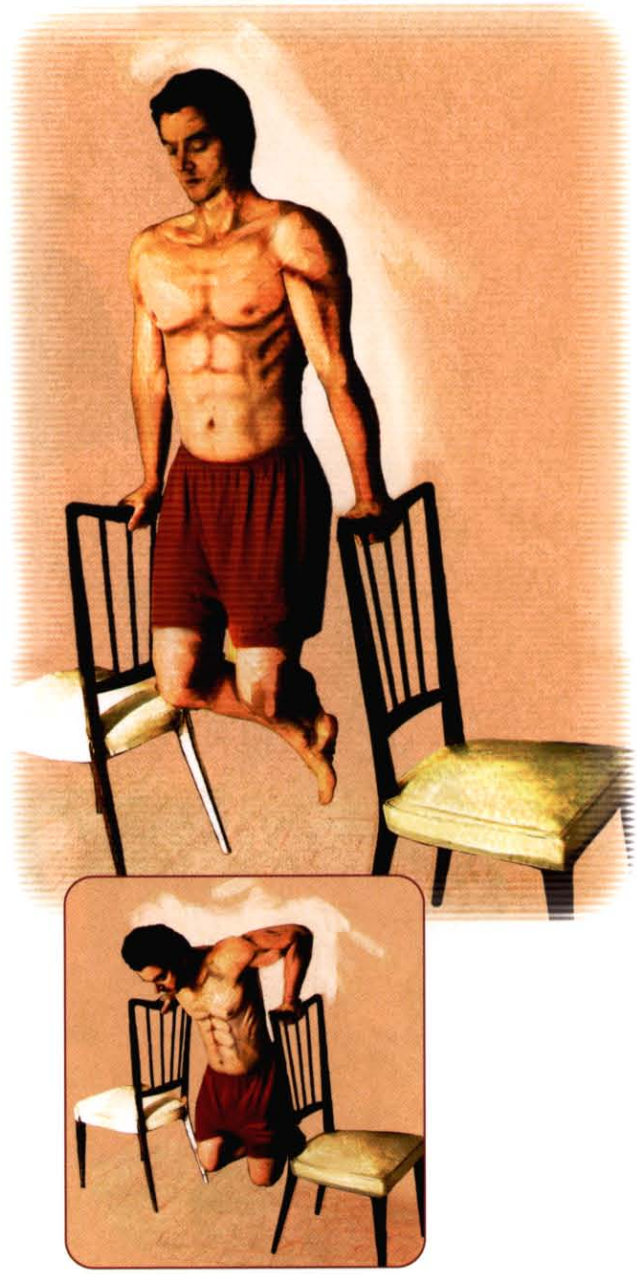
- Si vous n'avez pas de meuble : une étagère, un espalier ou tout autre support d'une hauteur équivalente fera l'affaire.
- Si vous n'avez aucun support mesurant de 100 à 110 cm, faites selon vos possibilités (une table, un bureau, une machine à laver...).

Exercice B.

> PECTORAUX (PARTIE LATÉRALE HAUTE)
> ÉPAULES
> TRICEPS

En appui sur deux barres ou deux montants parallèles, faites une flexion des bras sans que vos pieds touchent le sol. Pliez les jambes si nécessaire.

Si vous n'avez pas de barres parallèles, vous pouvez utiliser des chaises ou tout autre montant dont la hauteur doit être d'environ un mètre. Il faut que ce soit assez haut afin que vos genoux ne touchent pas le sol quand vous êtes en flexion complète. L'écart entre les chaises (ou les montants) doit être d'environ 63 centimètres. Il faut inspirer dans la flexion (en descendant) et souffler dans l'extension (la montée).



Un exercice, cinq versions.

1 - **Avec des chaises.** C'est la façon la plus pratique. Vous trouverez rapidement votre équilibre. Pensez à plier des serviettes et à les poser sur chaque dossier (pour le confort de vos mains). Vérifiez la solidité de vos chaises. Des chaises suffisamment hautes vous permettront de réaliser B pendant des années.

2 - **Avec des tabourets** réglables en hauteur, des tabourets de bar suffisamment hauts.

3 - **Avec des tréteaux** métalliques réglables en hauteur.

4 - **Deux meubles de même hauteur** peuvent faire l'affaire. Si vous disposez de deux meubles dont l'un est plus petit que l'autre, comblez la différence en utilisant des livres (ou tout autre objet).

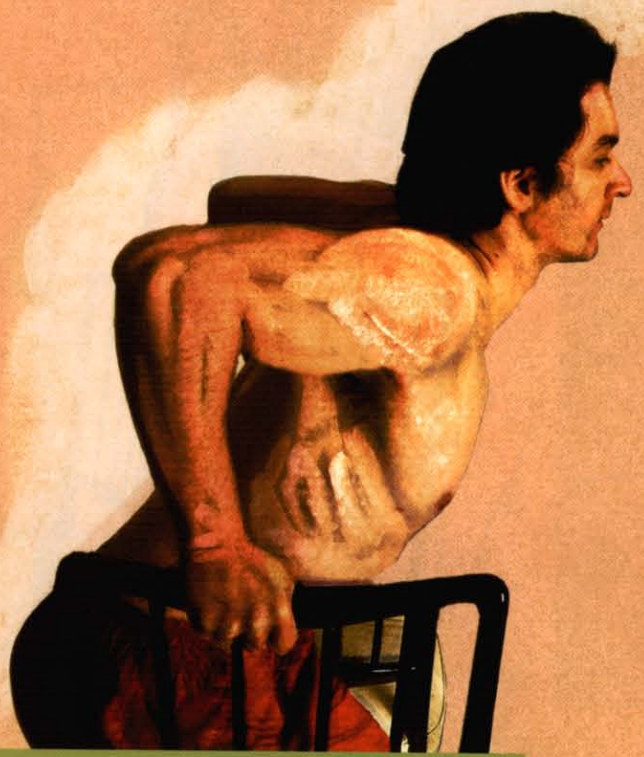
5 - Vous pouvez aussi vous **fabriquer un support** comme celui représenté page 33.

N'OUBLIEZ PAS !

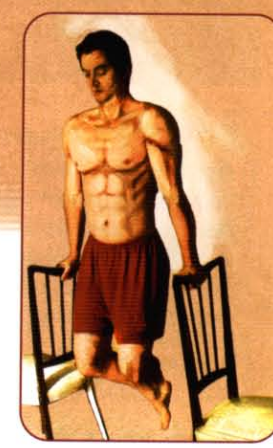
»» Si vraiment cet exercice est impossible à réaliser, remplacez-le par A6 ou A12 (en fonction de votre force) mais soyez conscients que les résultats seront bien supérieurs en exécutant B. Trouvez donc un moyen de faire B. Ce raisonnement est valable pour B1 et B2 (en adaptant les amplitudes vous pouvez les remplacer par A6 ou A12 - lire la rubrique «amplitudes» page 17).

Exercice B.1

> PECTORAUX (PARTIE LATÉRALE HAUTE) > ÉPAULES > TRICEPS



Bras tendus en appui sur les barres parallèles, ou sur deux chaises (voir description de l'exercice B), descendez pour vous arrêter à la moitié du mouvement, puis remontez en tendant les bras. Lorsque vous êtes à la moitié du mouvement, vos bras sont parallèles au sol. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.



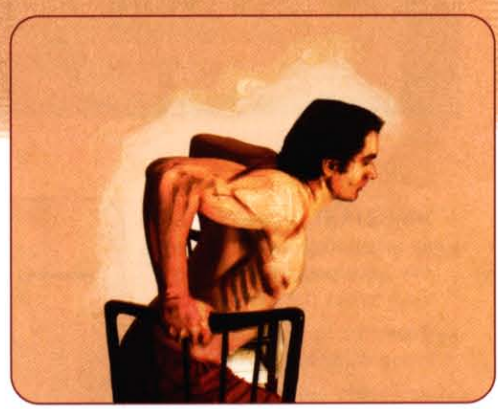
IMPORTANT !

››› Observez bien la position basse de B1. Il ne faut pas descendre trop bas. B1 n'est pas B.

Exercice B.2

> PECTORAUX > ÉPAULES

prenez comme référence la demi-flexion de B1 (grande illustration page 150). A ce moment, vos bras sont parallèles au sol. Une répétition de B2 consiste à descendre un peu en dessous de la parallèle et à remonter un peu au-dessus sans tendre les bras. Il ne faut jamais descendre à fond ni remonter complètement.



IMPORTANT !

»» Allez le plus vite possible !

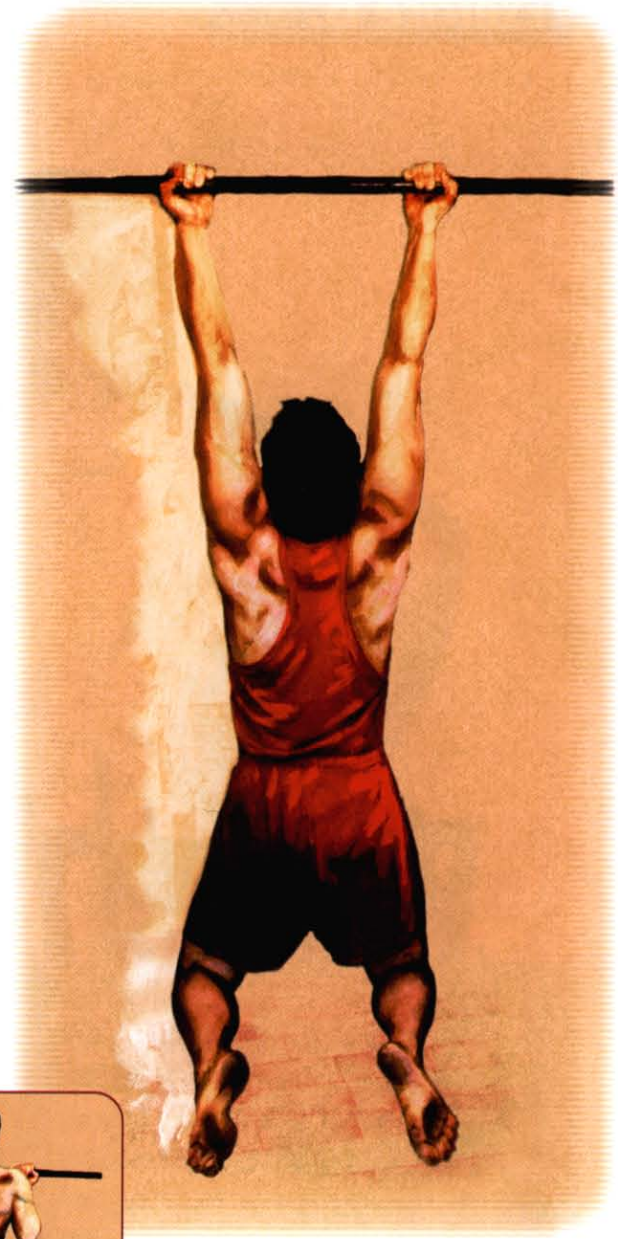
Lyam MIOTISOA

Exercice C.

> MILIEU DU DOS
> BICEPS

Prenez la barre à pleines mains. La distance entre vos mains correspond (à peu près) à la largeur des épaules. La paume de la main est tournée vers votre visage. Suspendez-vous, les bras tendus. Inspirez. En soufflant, montez votre menton au-dessus de la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

Ne tendez pas trop le cou en arrière afin de passer absolument le menton au-dessus de la barre lorsque cela devient difficile, vous risqueriez de vous blesser. Il vaut mieux ne pas finir une répétition plutôt que forcer en tirant le cou en arrière et se blesser les cervicales.

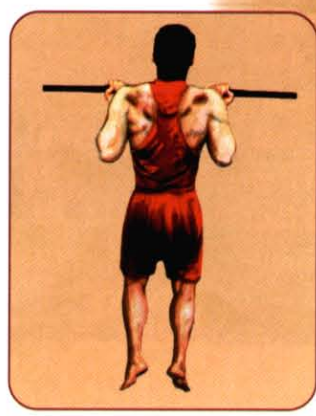


IMPORTANT !

»» Si vous n'avez pas de barre fixe, vous pouvez remplacer cet exercice par C6.

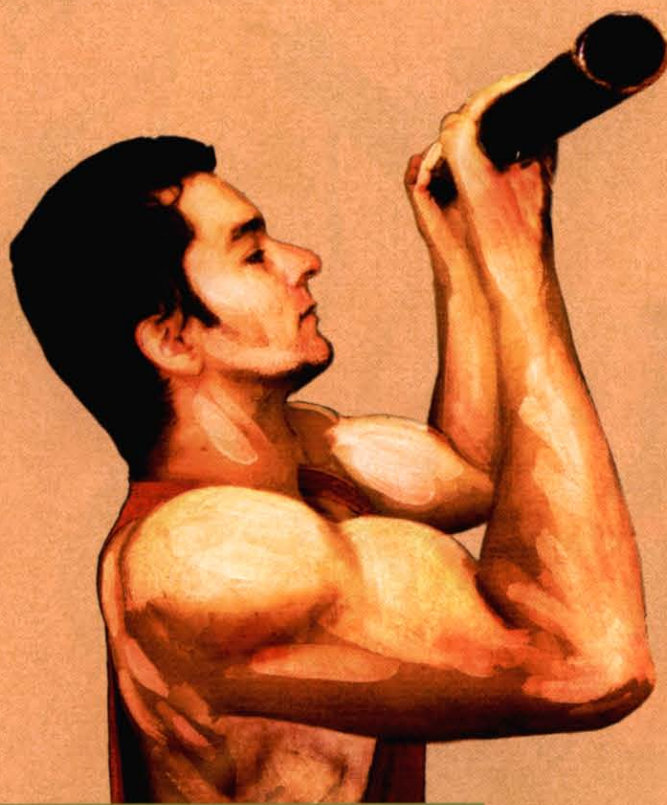
»» Consultez la rubrique "installation d'une barre fixe" (p.32).

»» Vos pieds (ou vos genoux si vous pliez les jambes) ne doivent pas toucher le sol.



Exercice C.1

> MILIEU DU DOS > BICEPS



Sautez pour démarrer le mouvement en ayant le menton au-dessus de la barre. En inspirant, descendez pour ne faire que la moitié du mouvement. En soufflant, remontez.

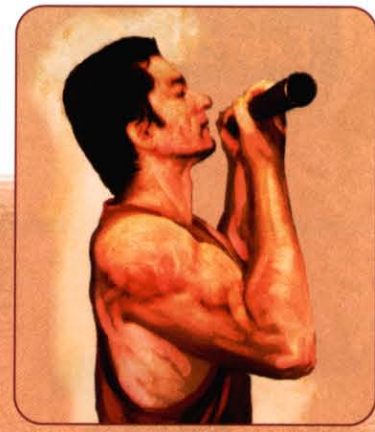
Quand vos bras sont parallèles au sol, cela signifie que vous avez fait la moitié du mouvement (le mouvement complet, c'est C). ous pouvez alors remonter

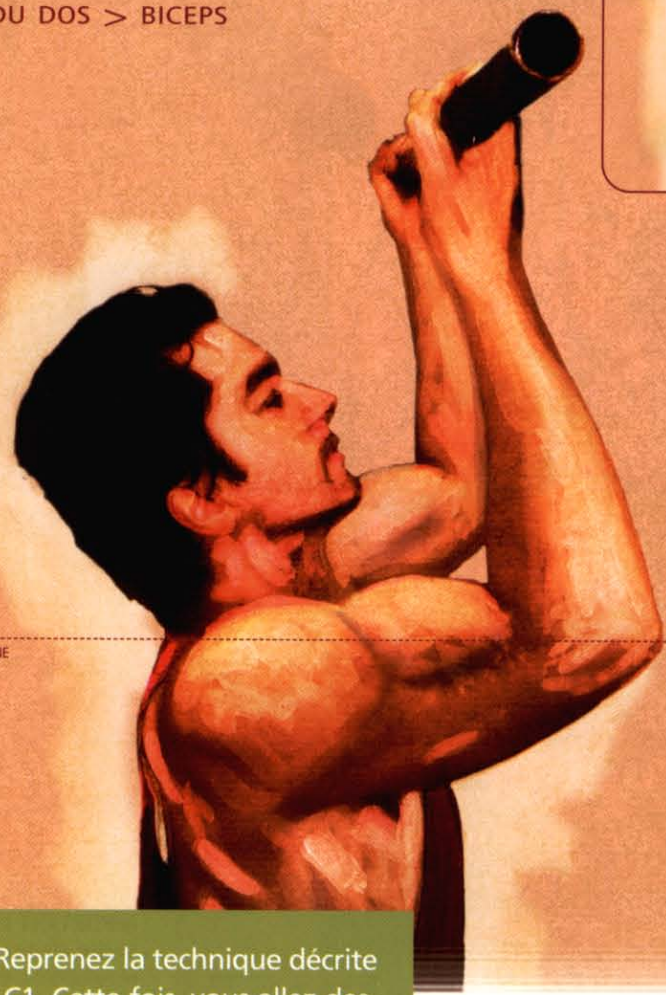
IMPORTANT !

»» Si vous n'avez pas de barre fixe, remplacez cet exercice par C5.

Exercice C.2

> MILIEU DU DOS > BICEPS





Reprenez la technique décrite pour C1. Cette fois, vous allez descendre un peu plus bas que la position moyenne et remonter un peu plus haut. Ne tendez pas les bras en bas, ne montez pas le menton au-dessus de la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant. Allez le plus vite possible !

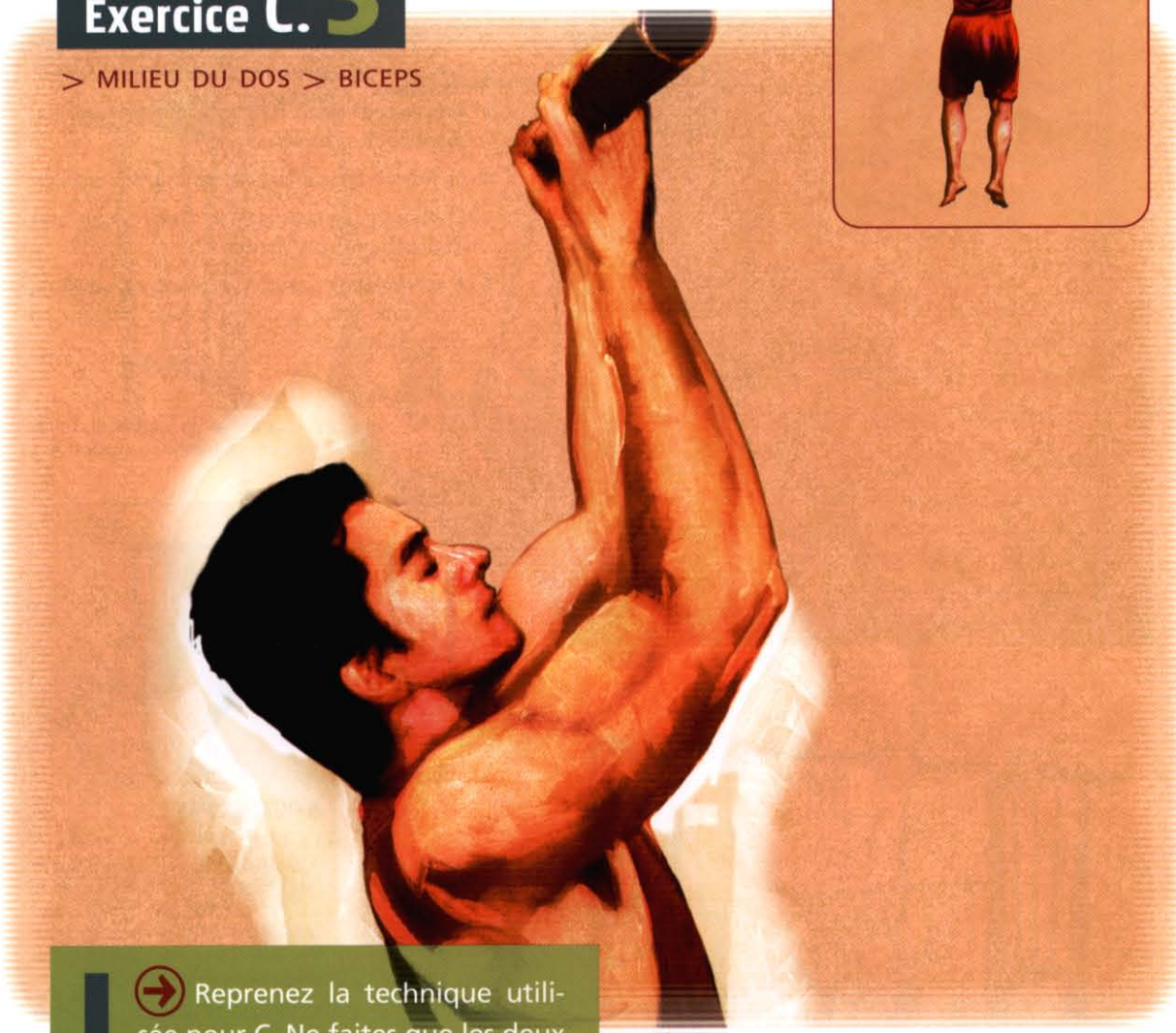
IMPORTANT !

»» Si vous n'avez pas de barre fixe, remplacez cet exercice par C5.

Lyam MIOTISOA

Exercice C. 3

> MILIEU DU DOS > BICEPS



Reprenez la technique utilisée pour C. Ne faites que les deux tiers du mouvement. Autrement dit, vous descendez assez bas, mais sans tendre les bras.

IMPORTANT !

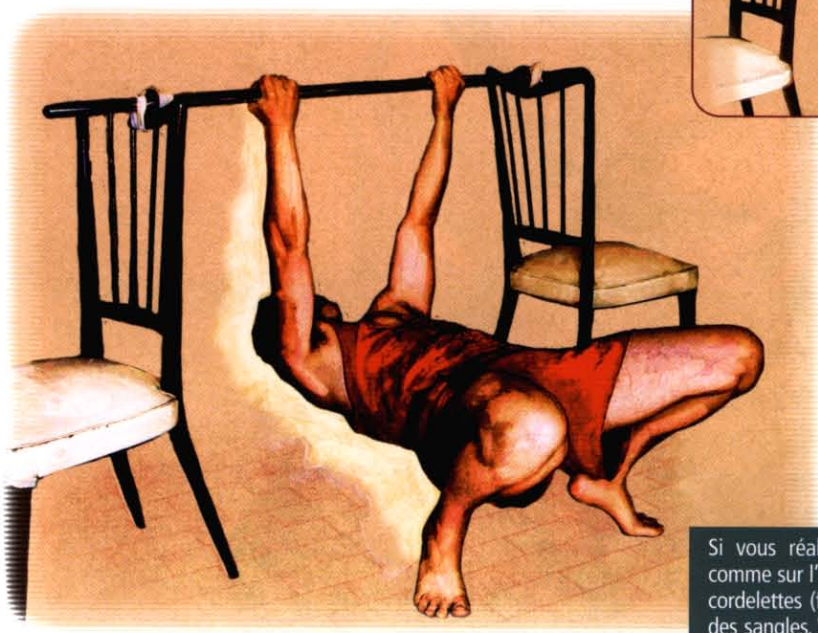
››› Si vous n'avez pas de barre fixe, remplacez cet exercice par C5 puis par C6 si C5 est trop facile.

Exercice C.4

> ÉPAISSEUR DU DOS
> BICEPS

Vos jambes sont repliées ; vos pieds, assez rapprochés, sont sous vos fesses. Vos genoux sont bien écartés. Vos paumes sont tournées vers vous. Vous devez toucher la barre avec le bas de vos pectoraux. Vous devez cambrer le haut de votre dos en vous rapprochant de la barre sans rejeter la tête en arrière. Si vous craignez de vous cogner la tête en redescendant, ou de lâcher la barre, placer au sol un matelas ou des coussins.

L'écartement entre vos mains est légèrement inférieur à la largeur de vos épaules. Ne donnez pas de coups de reins pour monter plus facilement ! Inspirez en descendant, soufflez en montant.



Un exercice, six versions.

1 - **Avec une table :** utilisez une sangle. Passez-la dans un tuyau creux (pvc ou métal) et fixez-la autour de la table. Pensez à mettre une serviette ou une couverture entre la sangle et la table afin de la protéger.

2 - **Avec deux tréteaux** qui remplaceront les chaises.

3 - **Avec deux tabourets suffisamment hauts** (qui remplaceront les chaises).

4 - En fixant la barre **entre deux murs** ou deux poteaux.

5 - En fixant la barre **au plafond**, à une poutre, avec des sangles ou des chaînes.

6 - Il est également possible **de tendre une sangle** ou une corde entre deux murs, deux poteaux ou deux arbres.

IMPORTANT

››› Vérifiez toujours la solidité de vos accessoires (chaises, table, tabourets, tréteaux, cordelettes, fixations...) !

N'OUBLIEZ PAS !

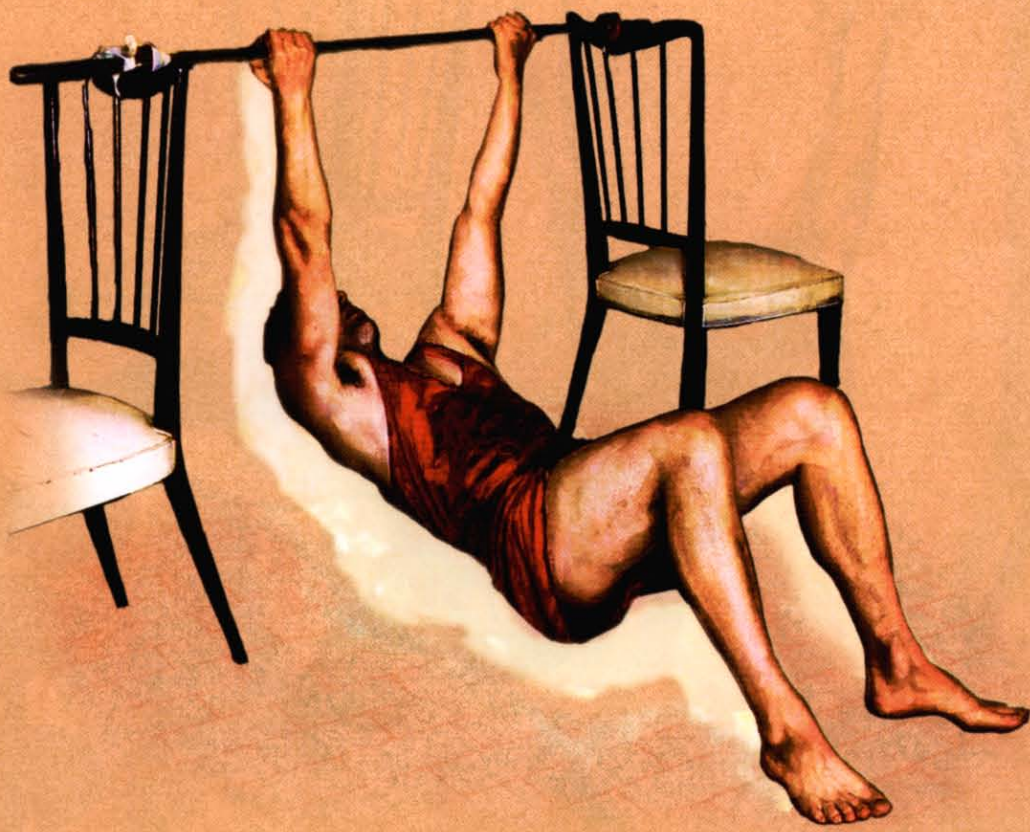
››› La barre doit être entre 80 et 110 cm du sol. L'idéal étant que le haut de votre dos ne touche pas le sol lorsque vos bras sont tendus (position basse). Si vous ne pouvez respecter cette consigne, faites selon vos possibilités.

››› Si C4 est impossible à réaliser faute de matériel adéquat, remplacez C4 par C7. Mais il vaudrait mieux que cette solution ne soit que temporaire car chaque position des mains exerce différemment votre dos et vos bras.

Si vous réalisez cet exercice avec deux chaises comme sur l'illustration, fixez bien la barre avec des cordelettes (faites une boucle et non un nœud) ou des sangles. Vous trouverez des barres réglables en longueur dans les magasins de sport. Plus simple : une barre métallique d'environ 4 cm de diamètre.

Exercice C.5

> ÉPAISSEUR DU DOS > BICEPS

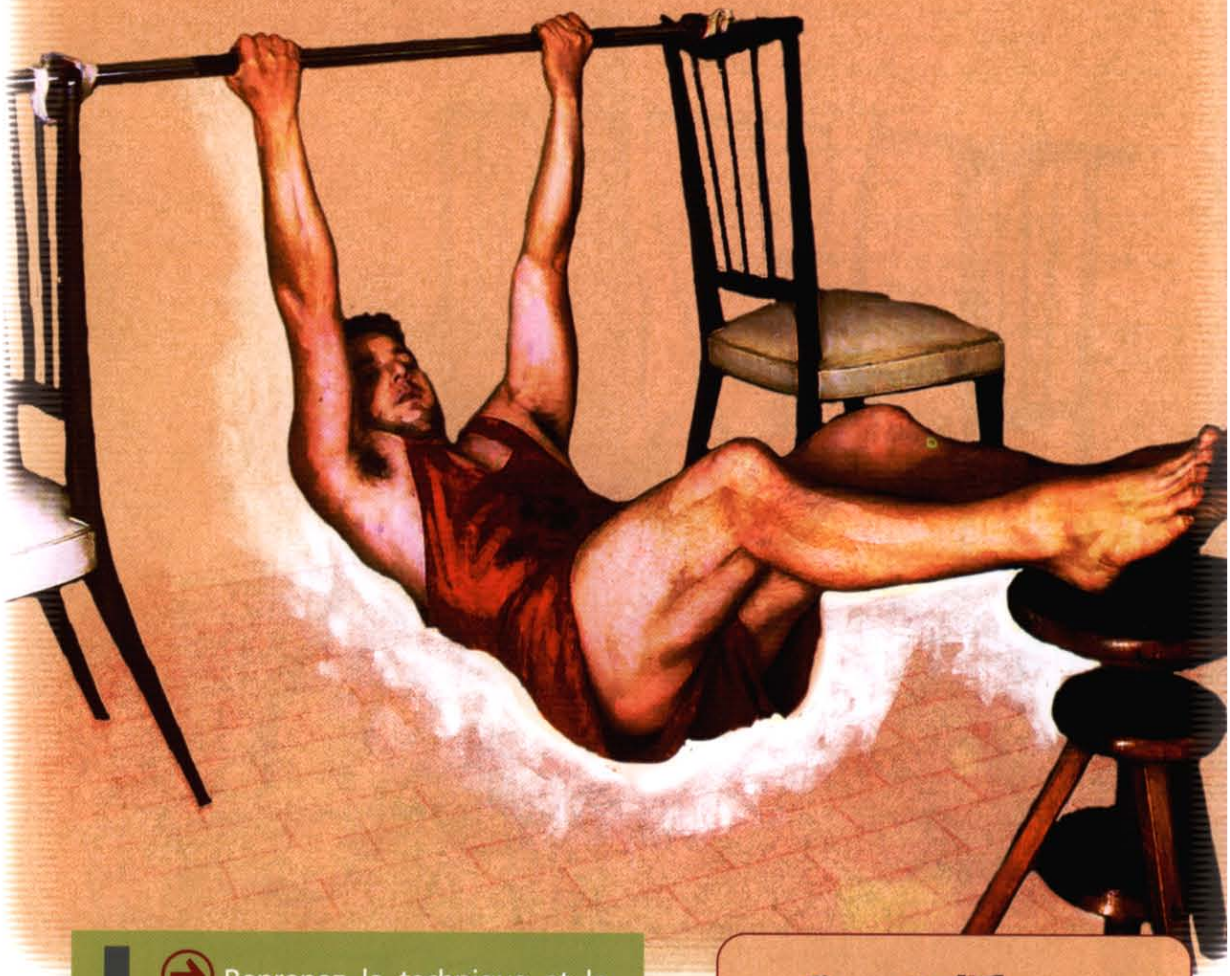


Reprenez la technique et la respiration expliquées pour C4. Seule la position des jambes change.

Cet exercice peut être remplacé par C8 si vous n'avez pas le matériel adéquat. Mais cette solution ne devrait être que temporaire : bricolez-vous une sangle et un tuyau (métal ou pvc) attachés à une table, procurez-vous des tréteaux, trouvez un moyen ! Étudiez une des six versions proposées dans l'exercice C4.

Exercice C.6

> ÉPAISSEUR DU DOS > BICEPS

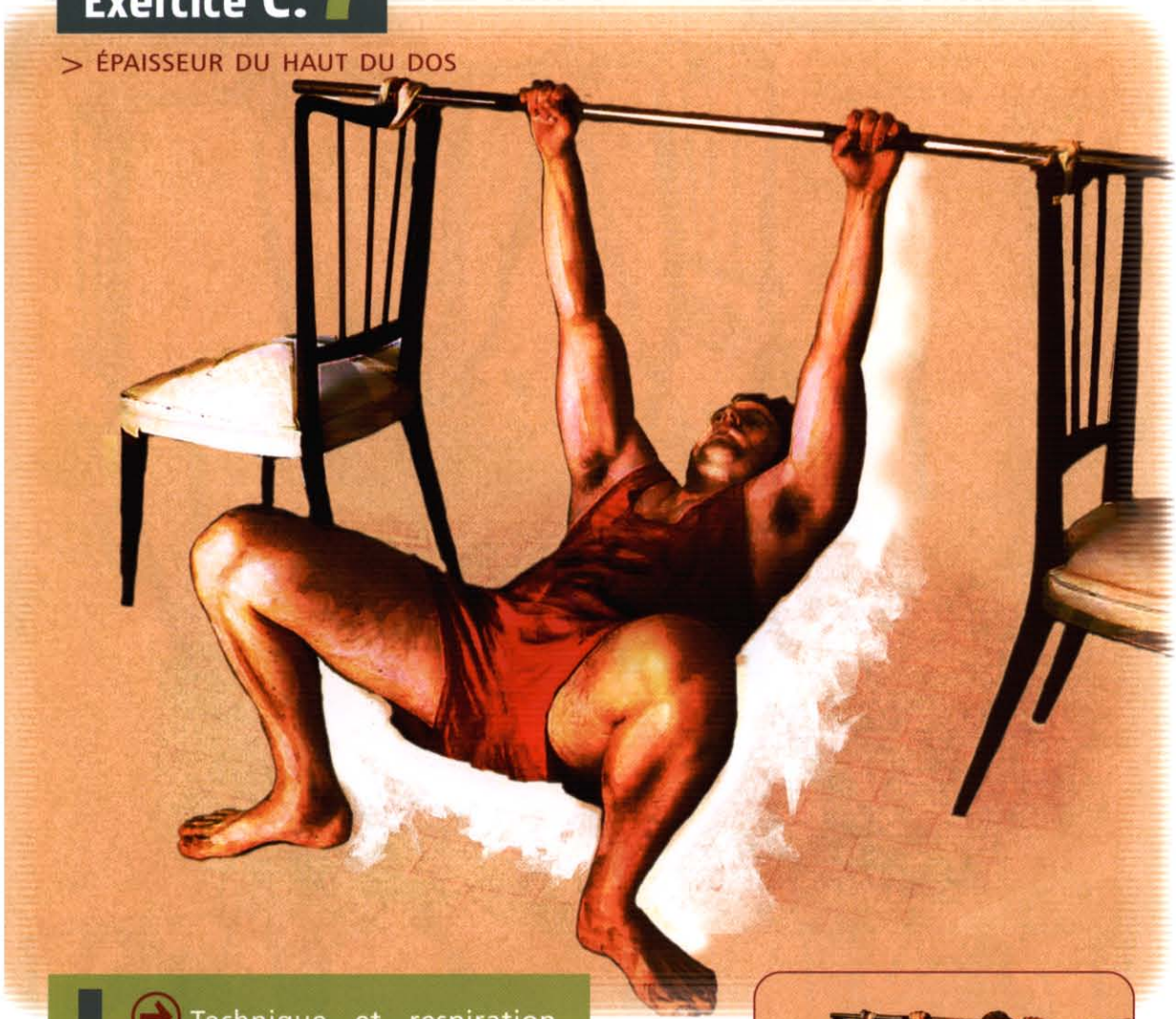


Reprenez la technique et la respiration de C4. Placez vos pieds sur une chaise (ou tout support d'environ 45 centimètres de haut).

Cet exercice peut être remplacé par C9 si vous n'avez pas le matériel adéquat. Mais cette solution ne devrait être que temporaire : bricolez-vous une sangle et un tuyau (métal ou pvc) attachés à une table, procurez-vous des tréteaux, trouvez un moyen ! Étudiez une des six versions proposées dans l'exercice C4.

Exercice C.7

> ÉPAISSEUR DU HAUT DU DOS

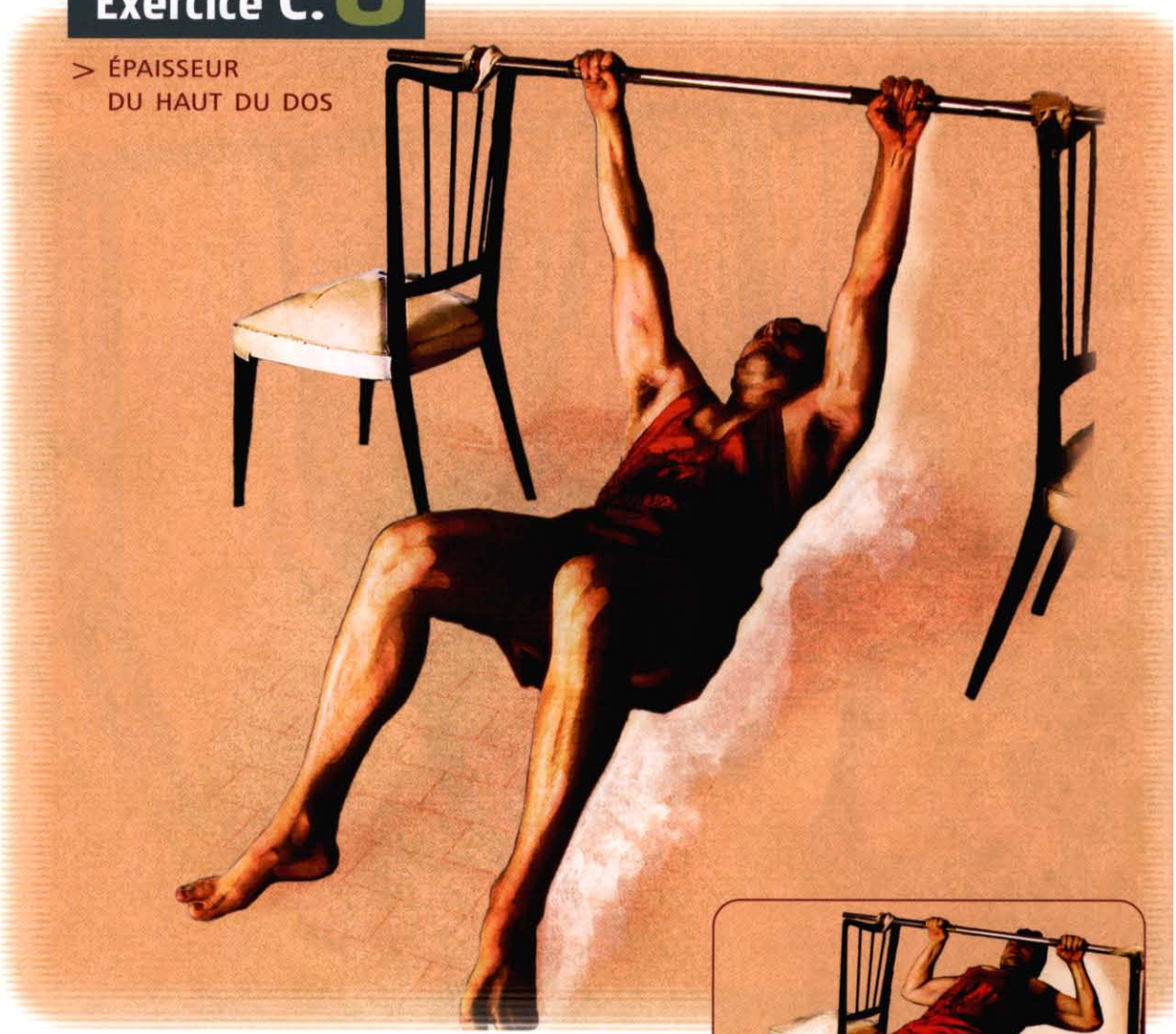


Technique et respiration identiques à C4. Seule la position des mains change. Les paumes sont tournées vers l'avant.

On peut se servir d'une table ou d'un bureau pour faire cet exercice. C4 vous propose six versions qui sont valables pour C7 : seule la position des mains doit changer.

Exercice C.8

> ÉPAISSEUR DU HAUT DU DOS

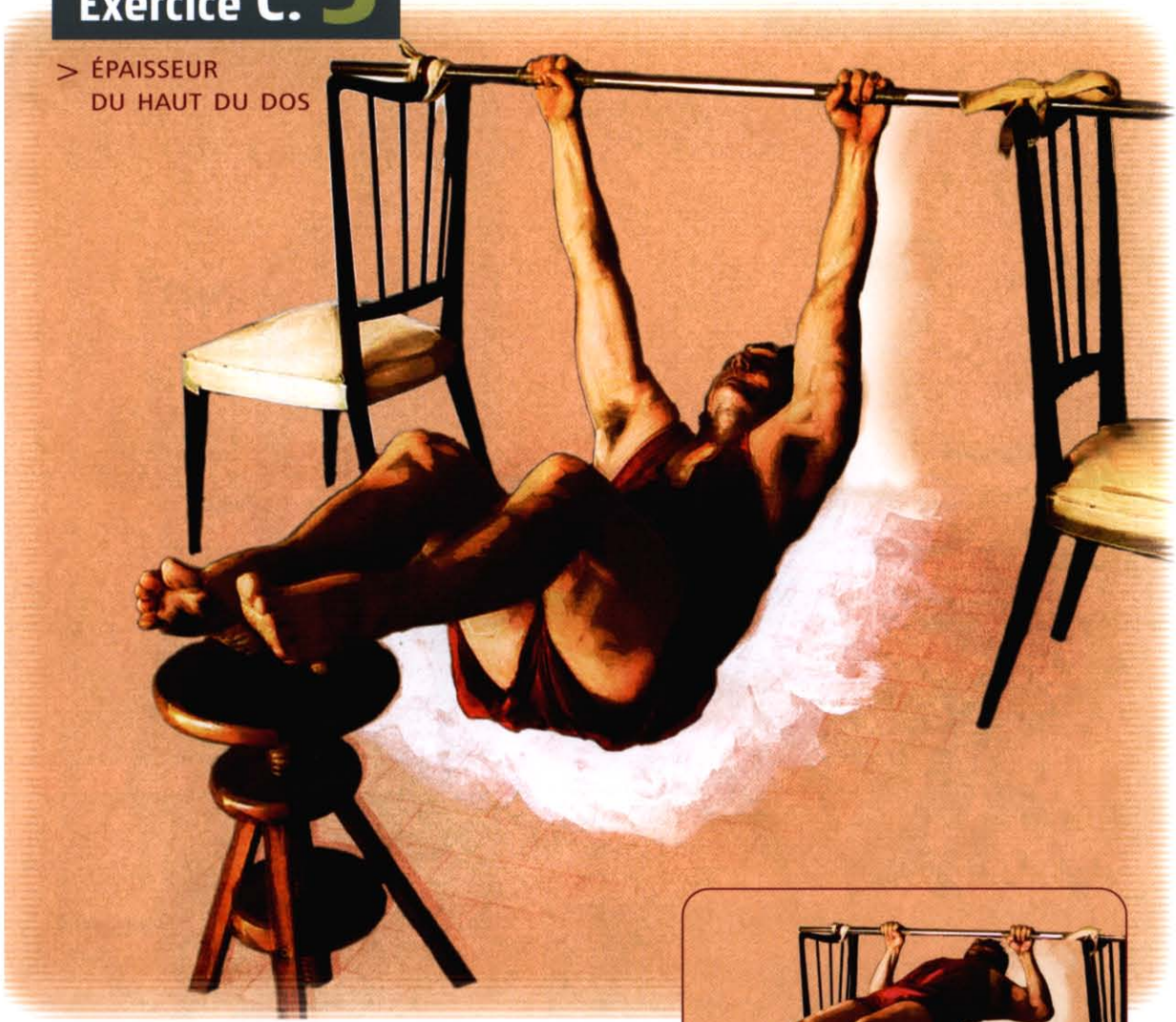


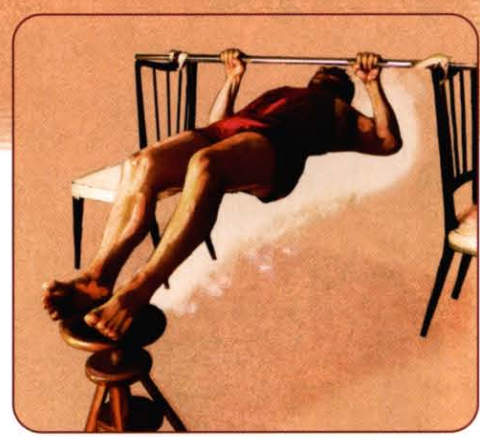
Respiration identique à C4. Position des jambes identique à C5. Position des mains identique à C7. Les paumes sont tournées vers l'avant.

On peut se servir d'une table ou d'un bureau pour faire cet exercice. C4 vous propose six versions qui sont valables pour C8 : seule la position des mains doit changer.

Exercice C.9

> ÉPAISSEUR DU HAUT DU DOS



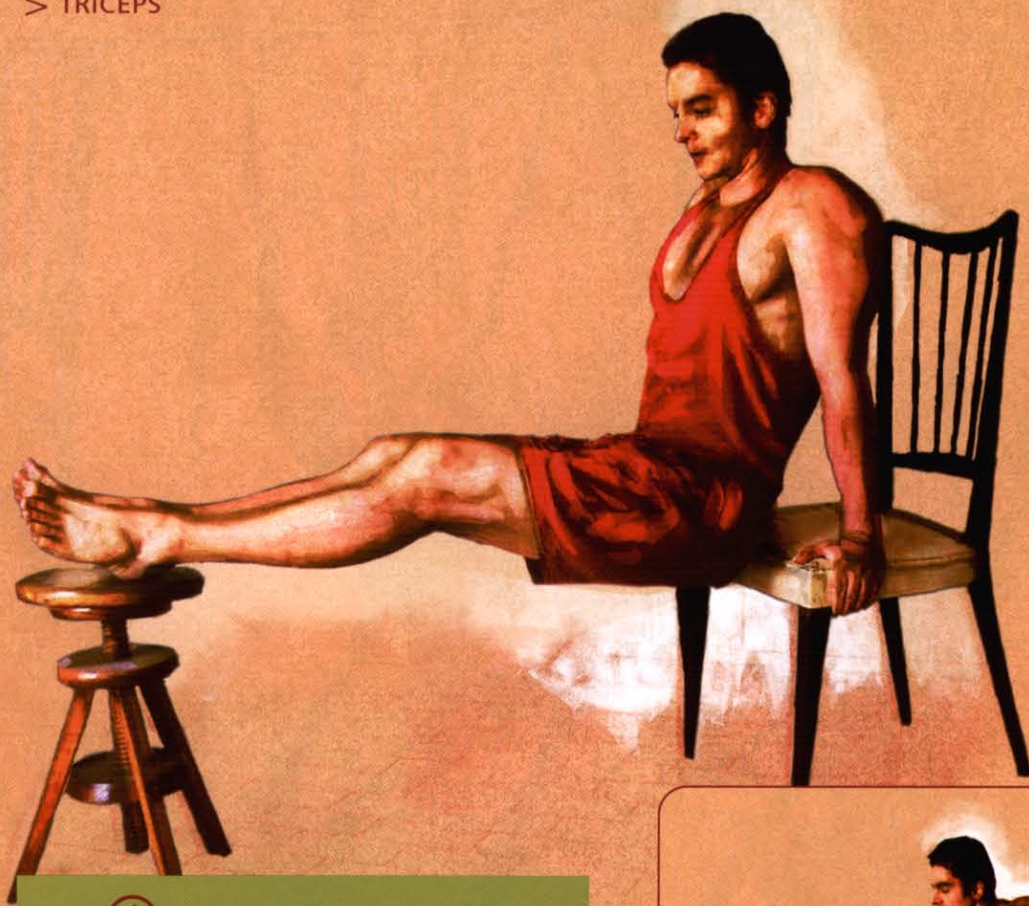


Respiration identique à C4. Position des jambes identique à C6. Position des mains identique à C7. Les paumes sont tournées vers l'avant.

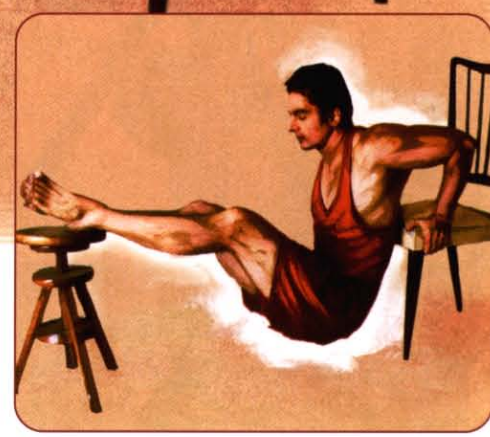
On peut se servir d'une table ou d'un bureau pour faire cet exercice. C4 vous propose six versions qui sont valables pour C9 : seule la position des mains doit changer.

Exercice D.

> TRICEPS



Vous avez besoin de deux chaises. La main gauche agrippe le bord gauche d'une chaise. La main droite agrippe le bord droit de la même chaise. Vos talons, quasiment joints, reposent sur l'autre chaise. Les jambes sont légèrement pliées. Les chaises sont alignées, face à face, distantes d'environ un mètre. Inspirez en pliant les bras afin de descendre le plus bas possible. Tendez les bras pour remonter en soufflant.



IMPORTANT !

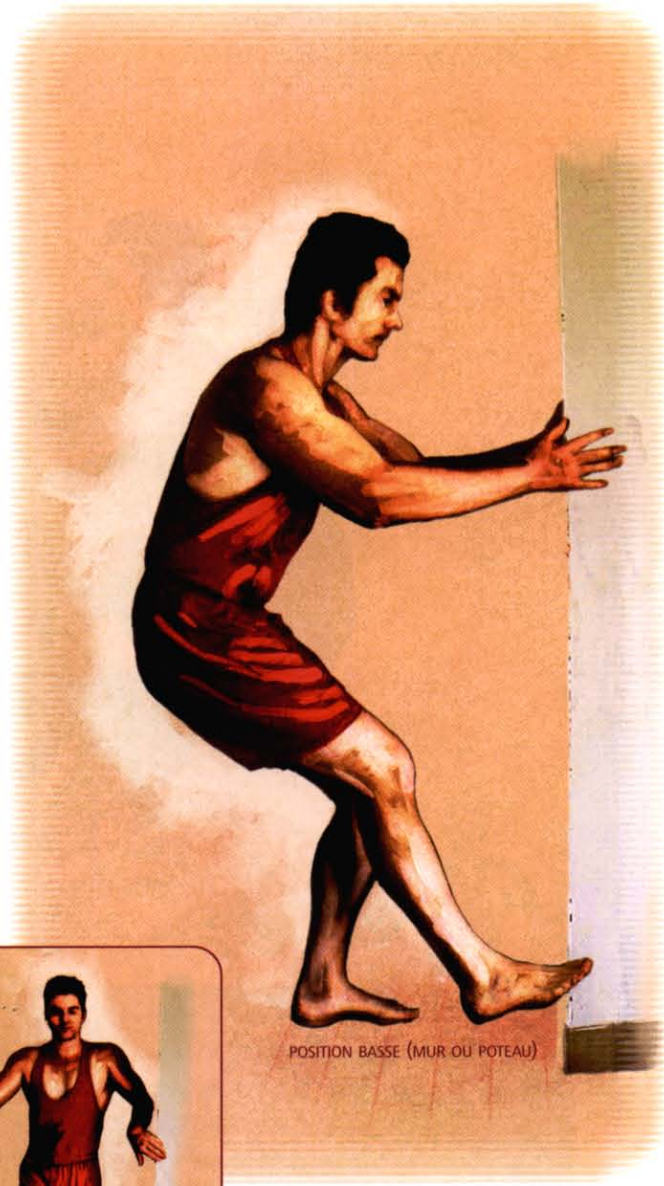
››› Ne descendez pas trop bas les premières fois car vous devez manquer de souplesse et vous pourriez vous blesser les épaules.

Exercice E.

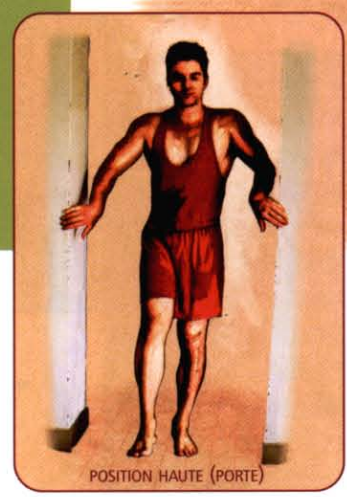
> CUISSES > FESSIERS

Debout dans le cadre d'une porte auquel vous vous tenez avec les deux mains. La prise est à la hauteur de la taille. Vous vous accrochez à peine. Ne serrez pas trop fort les montants, prenez-les plutôt "du bout des doigts". Si on considère que vous avez fait la moitié du mouvement quand votre cuisse est parallèle au sol, alors il va falloir descendre encore moins bas. Ne faites qu'une petite flexion puis remontez, la jambe tendue. Recommencez. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

Exercez toujours une jambe complètement, puis après un temps de repos, exercez l'autre. Le temps de repos situé entre le travail de la jambe droite et le travail de la jambe gauche doit être de deux minutes mais peut aller jusqu'à trois minutes si vous en ressentez le besoin. Cette indication est valable pour E, E1, E2, E3.



POSITION BASSE (MUR OU POTEAU)



POSITION HAUTE (PORTE)

»» Dans le cas où vous réalisez cet exercice de part et d'autre d'un poteau ou d'un mur, vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main de chaque côté du poteau ou du mur.

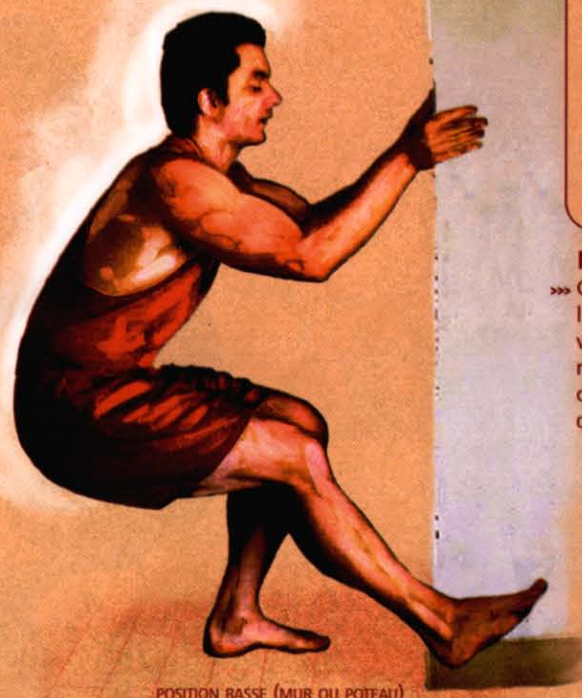
ATTENTION !

»» Soit vous réalisez la position haute et la position basse de part et d'autre d'un mur ou d'un poteau, soit vous réalisez la position haute et la position basse en vous tenant au cadre d'une porte.

»» Ne cherchez pas à faire la position haute avec un cadre de porte et la position basse avec un mur !

Exercice E.1

> CUISSES > FESSIERS



N'OUBLIEZ PAS !

»» Gardez le dos assez droit (penché vers l'avant, mais droit). Ne cambrez pas violemment en donnant un coup de rein quand vous arrivez en haut (c'est ce qu'on peut avoir tendance à faire quand on veut aller vite).

Debout dans le cadre d'une porte, vous vous tenez aux montants, les mains à la hauteur de la taille. Ne serrez pas trop fort les montants. Il s'agit en effet de ne pas trop s'aider avec les bras quand vous vous relevez. Descendez en inspirant jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol, puis remontez en soufflant. Pliez légèrement la jambe qui ne travaille pas en la levant devant vous afin qu'elle ne touche pas le sol lors de la flexion.

ATTENTION !

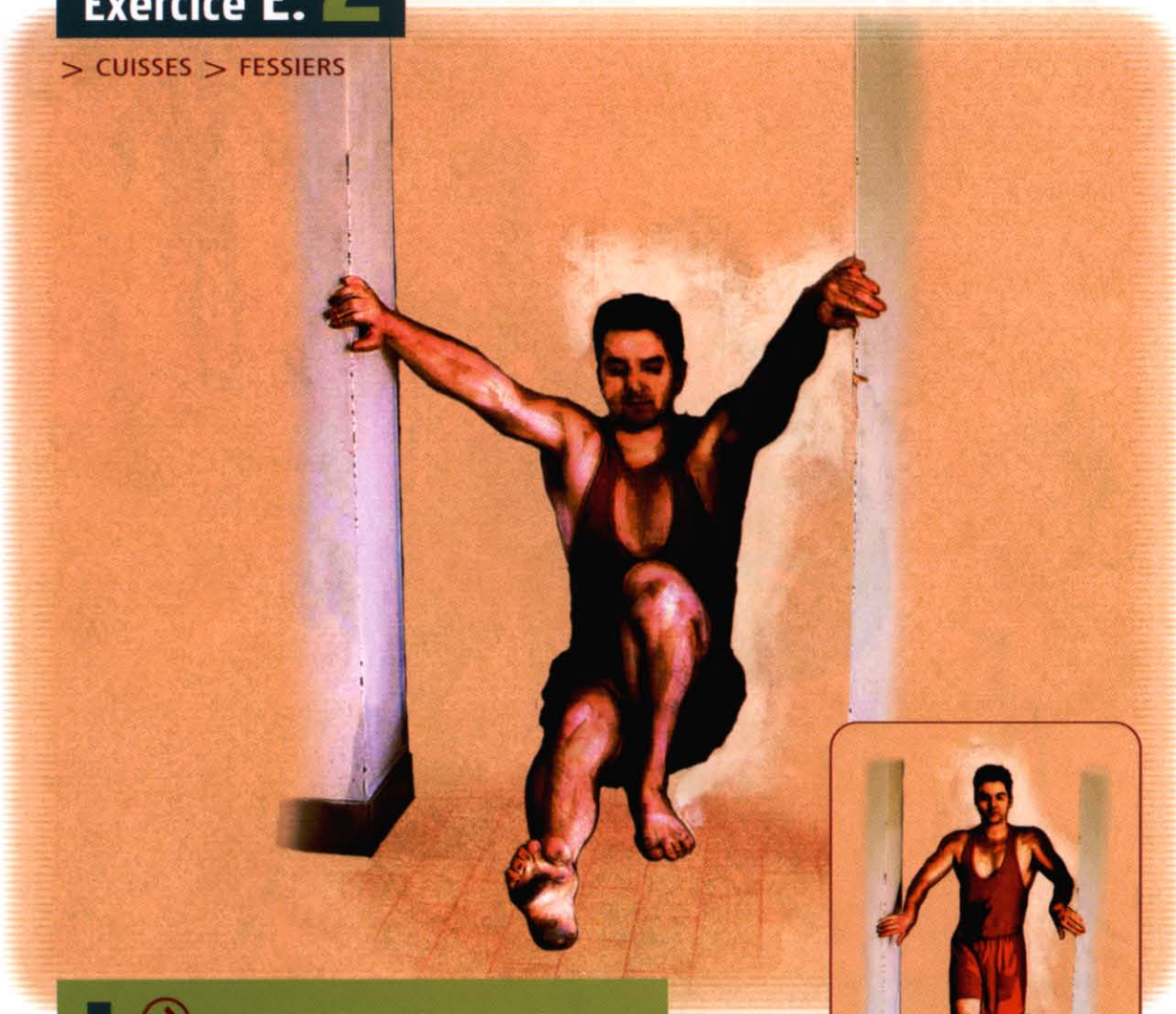
»» Soit vous réalisez la position haute et la position basse de part et d'autre d'un mur ou d'un poteau, soit vous réalisez la position haute et la position basse en vous tenant au cadre d'une porte.

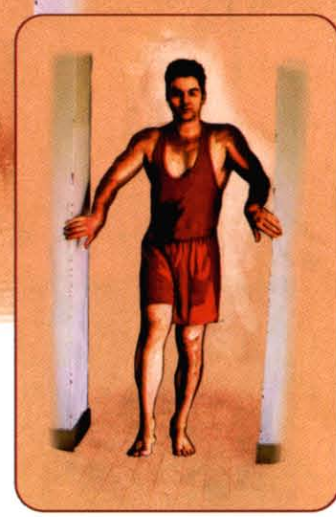
»» Ne cherchez pas à faire la position haute avec un cadre de porte et la position basse avec un mur !

»» Dans le cas où vous réalisez cet exercice de part et d'autre d'un poteau ou d'un mur, vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main de chaque côté du poteau ou du mur.

Exercice E. 2

> CUISSES > FESSIERS





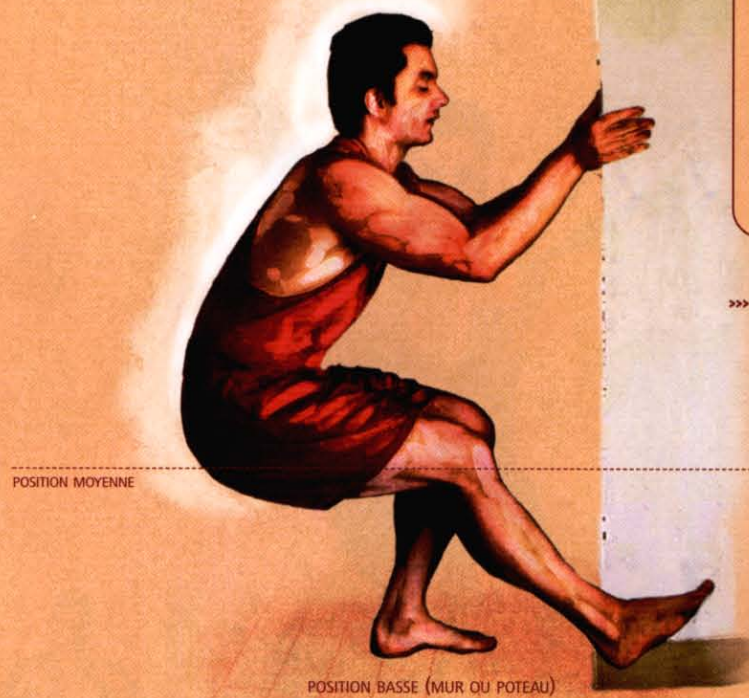
Reprenez la technique décrite pour E1. Vous allez cette fois descendre plus bas, le plus bas possible, puis vous allez remonter jambe tendue.

Exercice E. 3

> CUISSES > FESSIERS

IMPORTANT !

»» La jambe qui ne travaille pas ne doit pas toucher le sol.



Reprenez la technique décrite pour E1. Il s'agit cette fois de descendre un peu plus bas que la position moyenne, mais sans descendre tout en bas. Ensuite, vous remontez sans tendre la jambe. Il faut aller très vite sans jamais vous relever complètement. Inspirez en descendant, expirez en remontant.

ATTENTION !

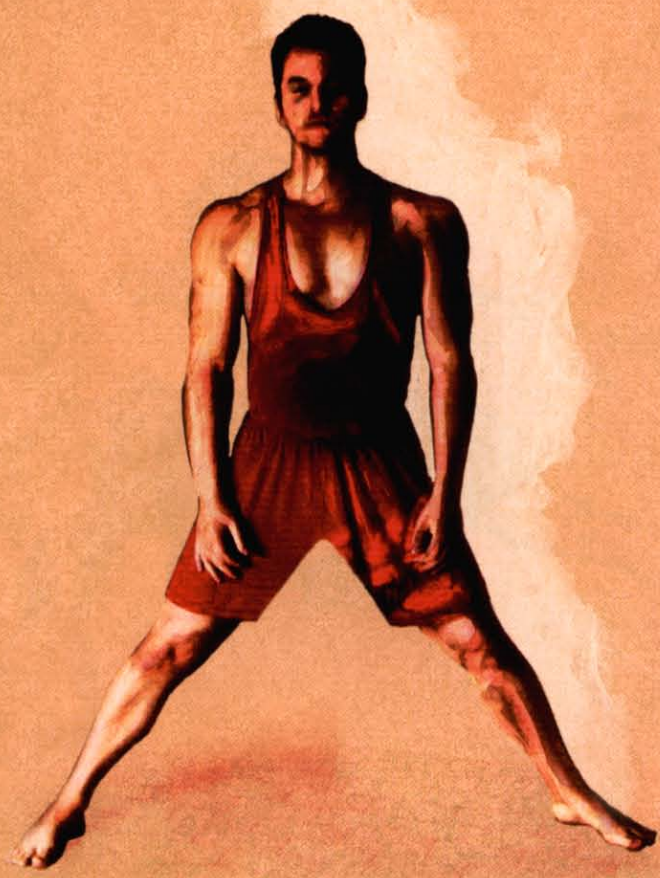
»» Soit vous réalisez la position haute et la position basse de part et d'autre d'un mur ou d'un poteau, soit vous réalisez la position haute et la position basse en vous tenant au cadre d'une porte.

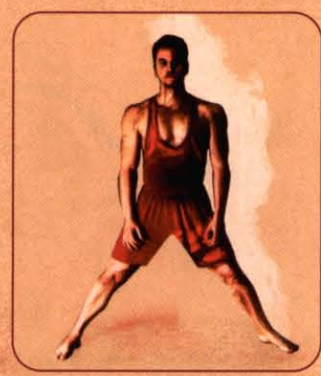
»» Ne cherchez pas à faire la position haute avec un cadre de porte et la position basse avec un mur !

»» Dans le cas où vous réalisez cet exercice de part et d'autre d'un poteau ou d'un mur, vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main de chaque côté du poteau ou du mur.

Exercice E.4

> CUISSES > FESSIERS





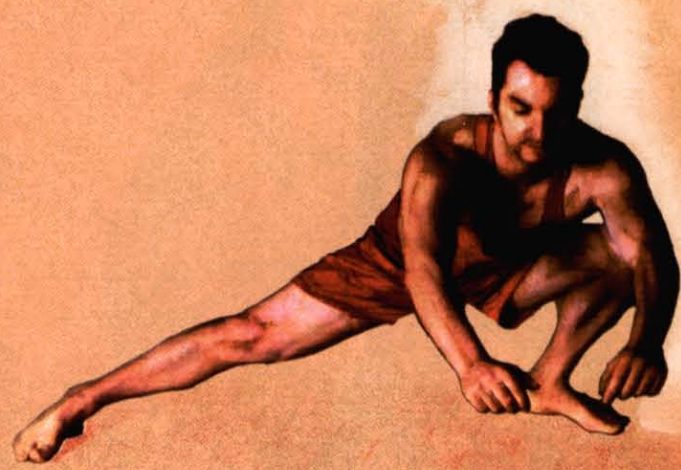
Debout, les jambes bien écartées. Pliez la jambe droite en gardant la jambe gauche tendue. Descendez le plus bas possible et remontez en gardant la jambe gauche tendue. Descendez ensuite en pliant la jambe gauche et en gardant la jambe droite tendue puis remontez. Recommencez (pliez la jambe droite, puis la jambe gauche, puis la jambe droite...).

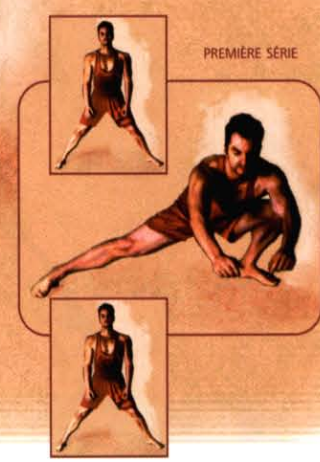
IMPORTANT !

››› Faites cela le plus longtemps possible de façon à atteindre, séance après séance, une durée maximale de trois minutes sans aucune pause.

Exercice E. 5

> CUISSES > FESSIERS

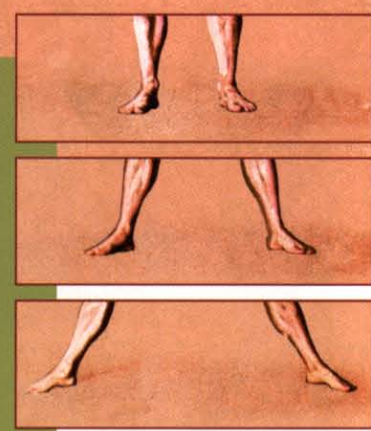




Reprenez la technique de E4. Cette fois, il s'agit de faire la jambe droite sans s'arrêter, puis la jambe gauche. Peu à peu vous devrez atteindre une durée de trois minutes sans pause en pliant uniquement la jambe droite et en gardant la jambe gauche tendue. Vous vous reposerez une minute trente maximum. Ensuite vous tiendrez trois minutes, en pliant, à chaque répétition, uniquement la jambe gauche et en gardant la jambe droite tendue.

Exercice E. 6

> CUISSES > FESSIERS

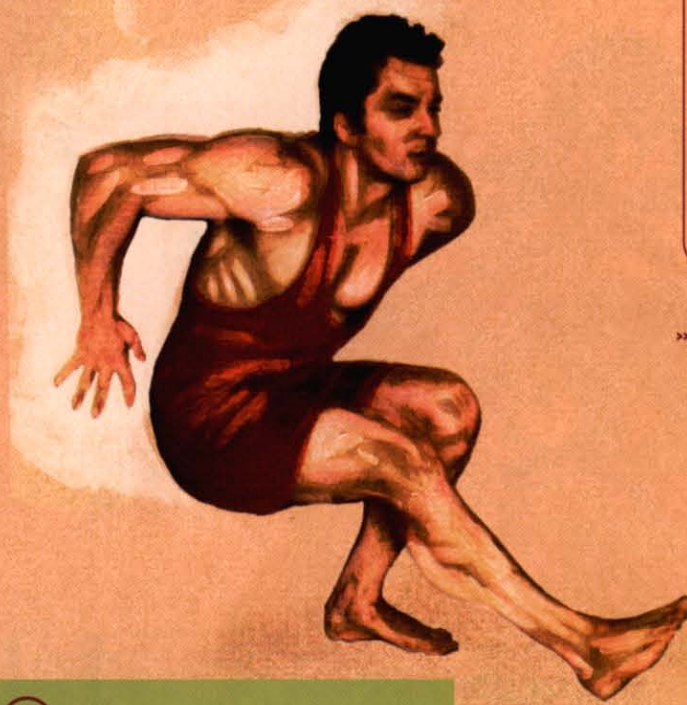


Tenez-vous debout, les pieds très rapprochés et parallèles. En inspirant, pliez les jambes et descendez le plus bas possible. Une fois en bas, tenez deux secondes afin d'étirer les muscles puis remontez. Faites cela pendant une minute (ne comptez pas les répétitions). Ensuite, sans vous arrêter, écartez un peu les pieds, la pointe des pieds étant orientée vers l'extérieur. Descendez en inspirant, le plus bas possible, en restant deux secondes en bas à chaque répétition, et remontez.

Faites autant de répétitions que possible pendant une minute. Ensuite écartez les jambes au maximum et, sans vous arrêter, faites une dernière minute d'exercice en descendant toujours le plus bas possible.

Exercice E.7

> CUISSES > FESSIERS



IMPORTANT !

»» Pensez à toujours garder le corps bien droit pendant le mouvement. Ne vrillez pas le corps, ne vous tordez pas.

C'est le même principe que pour E2. Cependant, vous devez ici vous positionner dos à un mur. En descendant, vos mains viennent s'appuyer une fraction de seconde sur le mur afin de vous stabiliser. Remontez en forçant sur la cuisse sans vous servir des bras. Ne descendez pas complètement. Faites les 2/3 du mouvement complet. Vous devez descendre bien en dessous de la parallèle (plus bas que la position basse de E1) mais sans plier complètement la jambe.

Le mouvement peut se découper ainsi :

1 - Vous vous tenez debout dos au mur, sur une jambe, l'autre étant légèrement pliée (elle ne touche pas le sol).
2 - Vous vous laissez tomber en pliant la jambe.
3 - Alors que vous arrivez en bas, vos doigts viennent se poser une fraction de seconde sur le mur pour assurer votre équilibre.
4 - Alors que vous touchez le mur, vous donnez une légère impulsion des bras afin d'amorcer le mouvement de remontée. L'aide des bras (la poussée des bras) doit être réduite au minimum. C'est la cuisse qui fait la majeure partie de l'effort de remontée. Concentrez-vous sur la contraction des muscles de la cuisse.
5 - La cuisse finit l'effort de remontée seule, sans aide des bras.

Exercice F.

> CUISSES > MOLLETS

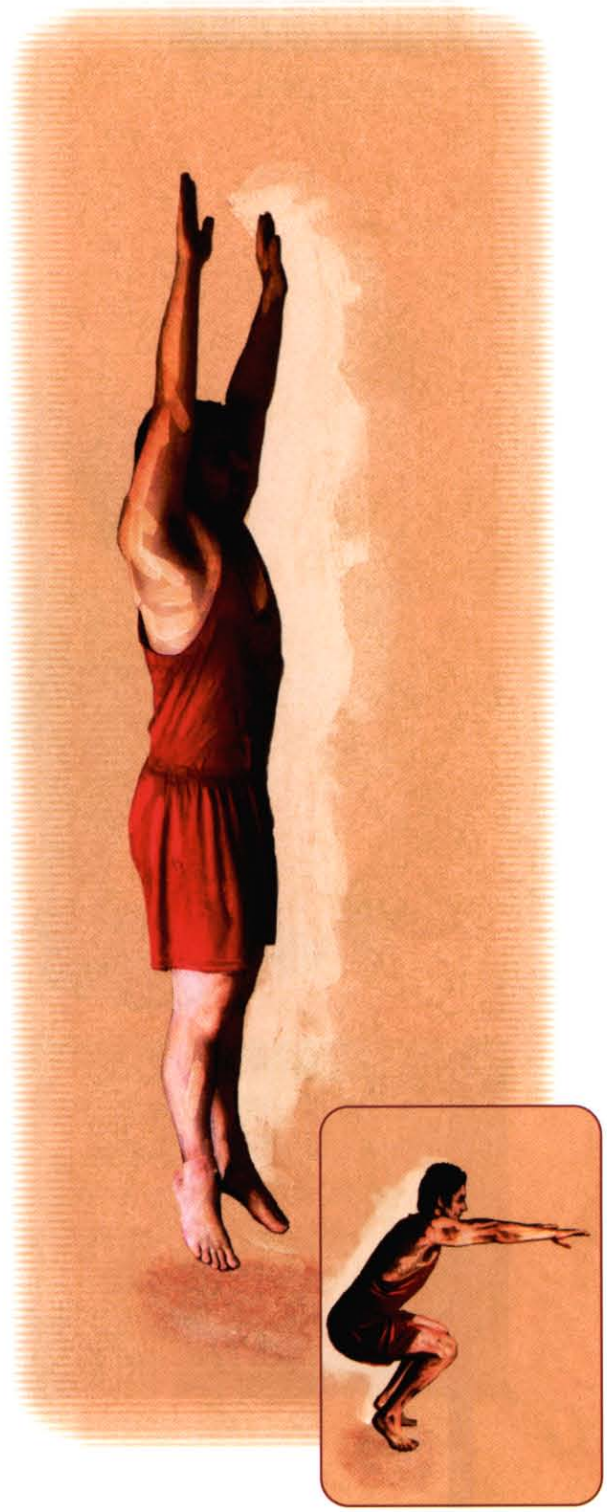
Bondissez, sautez en l'air, le plus verticalement possible. Atterrissez sur le premier tiers de la plante des pieds afin d'amortir le choc en pliant les jambes. Lorsque vous atterrissez, pliez les jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Immédiatement, sans temps d'arrêt, sautez à nouveau en l'air. Autrement dit, à peine arrivé au sol, vous bondissez. Dès que vos cuisses sont parallèles au sol, vous les détendez comme un ressort pour quitter le sol à nouveau.

Quand vous êtes en l'air, vos jambes restent légèrement pliées. Ne tendez pas violemment vos jambes pour monter plus haut, vous risquez de vous blesser les reins. La pliure des jambes est naturelle, il suffit de ne pas tendre les jambes en fin de saut.

IMPORTANT !

»» Ne retombez jamais les pieds à plat au sol ou sur les talons !

»» Ne retombez jamais les jambes tendues !



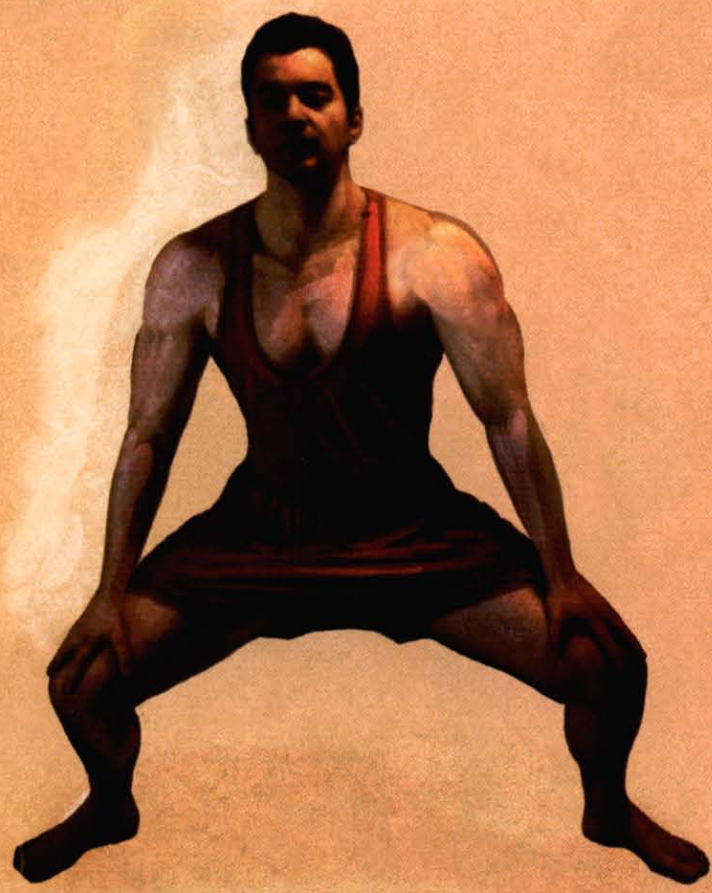
Exercice F. 1

> CUISSES > MOLLETS

Tenez-vous assis le dos appuyé contre un mur. Vos cuisses sont parallèles au sol. Tenez le plus longtemps possible. Peu à peu vous parviendrez à atteindre l'objectif qui est de tenir trois minutes sans bouger.

Exercice F.2

> CUISSES > MOLLETS



Tenez-vous debout, les jambes écartées, le dos bien droit, les cuisses presque parallèles au sol. Il s'agit de rester dans cette position le plus longtemps possible.

Semaine après semaine, mois après mois, vous parviendrez à atteindre l'objectif : tenir trois minutes d'affilée.

Exercice F.3

> CUISSES > MOLLETS

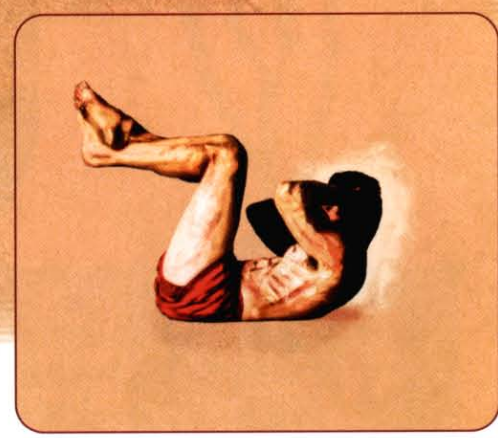
C'est une variante de F1, plus difficile. Une seule jambe est en appui au sol. La cheville de l'autre jambe est posée sur le genou de la jambe en appui au sol. Tenez la position le plus longtemps possible. Peu à peu vous progresserez et vous finirez par atteindre l'objectif : trois minutes d'affilée par jambe.

Exercice G.

> ABDOMINAUX PARTIE HAUTE

Allongez-vous sur le sol ou sur un tapis de gymnastique. Vous allez vous recroqueviller en rapprochant votre poitrine de votre bassin. Ne vous relevez pas en vous aidant des hanches. Il ne faut pas décoller le bas du dos. Soufflez en vous recroquevillant tout en rentrant votre ventre. Inspirez en revenant au point de départ. Vos cuisses sont repliées de façon à faire quasiment un angle droit avec le sol.

Lorsque vous serez à la fois plus fort et plus souple, vous réussirez de plus en plus facilement à rapprocher vos épaules de vos cuisses sans toutefois décoller le bas du dos. Vos cuisses sont repliées de façon à faire quasiment un angle droit avec le sol. Après quatre mois de pratique, mettez les mollets sur une chaise afin de stabiliser vos cuisses et faites l'exercice avec les cuisses formant un angle droit avec le buste.



IMPORTANT !

››› Ne tirez pas sur la nuque avec les mains quand l'exercice devient difficile, vous pourriez blesser vos cervicales : concentrez-vous sur le travail des abdominaux.

Variante :

Lorsque vous serez suffisamment entraîné, faites de temps en temps cet exercice avec les pieds au sol (à plat) et les jambes pliées. Le ventre reste rentré, les lombaires sont plaquées au sol.

Exercice H.

> ABDOMINAUX PARTIE BASSE

Commencez par vous suspendre à la barre. En inspirant, ramenez vos genoux vers la poitrine. Vos jambes sont pliées. Votre ventre est maintenu rentré. Ensuite, redescendez en soufflant jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Vos jambes sont toujours pliées. Ne relâchez pas votre ventre.

Recommencez en ramenant à nouveau vos genoux vers la poitrine.

IMPORTANT !

››› Si l'exercice est impossible à réaliser pour des raisons pratiques (vous n'avez pas de moyens de vous suspendre), remplacez-le par P ou par O. Si P est trop difficile, trouvez le moyen de bloquer vos pieds.

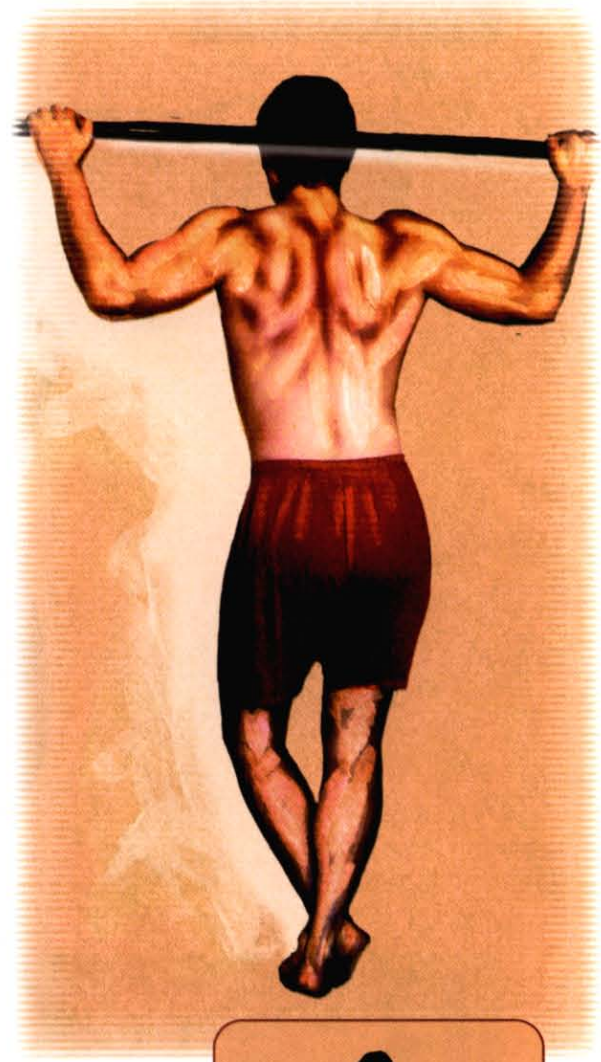
Exercice I.

> LARGEUR DU DOS

La plupart des exercices qui vont suivre et qui commencent par I (I1, I2...) nécessitent de posséder une barre longue. La barre longue permet d'obtenir plus rapidement des muscles dorsaux larges, volumineux et forts.

Cependant, lorsque vous n'avez pas la possibilité de vous entraîner avec une barre longue, remplacez les exercices avec barre longue par des exercices avec barre courte (I3) ou mieux par I8. Vous pouvez également vous suspendre à une poutre ou une branche d'arbre (horizontale). Page 32, vous découvrirez plusieurs façons d'installer une barre fixe (appelée aussi "barre de traction").

En ce qui concerne cet exercice, il s'agit de prendre la barre, paumes dirigées vers l'avant. La prise est égale à presque deux fois la largeur des épaules. Amenez la nuque contre la barre à la force du dos et des bras. Descendez à peine et remontez. Il faut aller très vite. Inspirez en descendant et soufflez en montant.



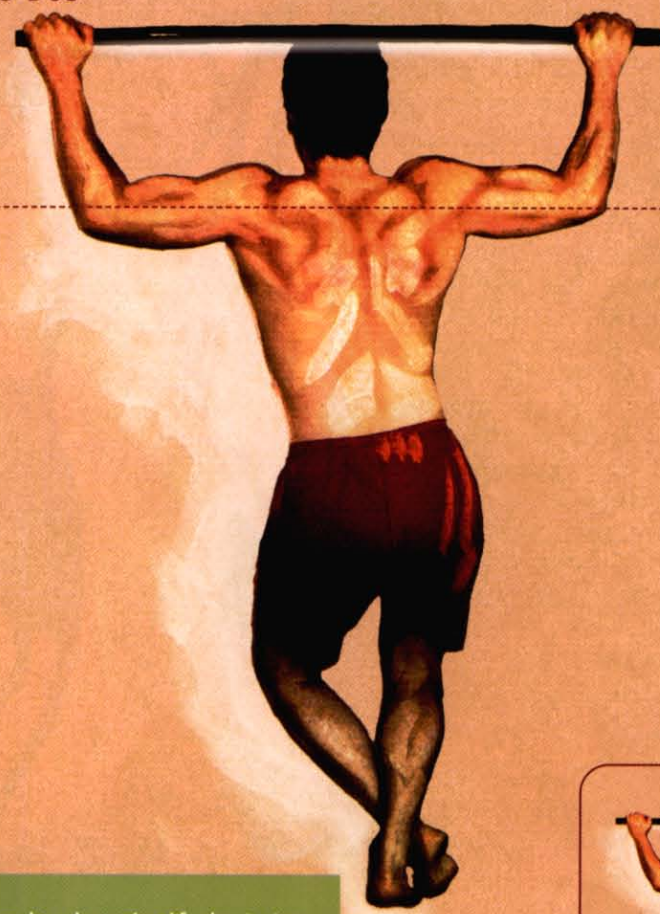
IMPORTANT !

»» Pour amener la nuque au contact de la barre lors de la première répétition du mouvement, sautez (pas trop fort pour ne pas vous cogner) ou prenez appui sur une chaise. En effet, il ne faut surtout pas faire le mouvement complet (en partant les bras tendus) même pour débuter la série.

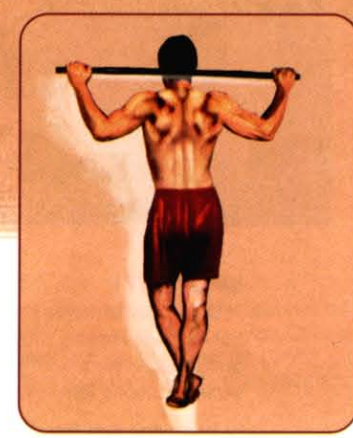
»» La barre doit être fixée, au minimum, à 1 m 80 du sol. Vos pieds ne doivent à aucun moment toucher le sol. Pliez les jambes si nécessaire.

Exercice I.

> LARGEUR DU DOS



Lisez le descriptif de I. La technique est similaire. La seule différence réside dans l'amplitude utilisée. Cette fois, vous devez descendre jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et remonter le plus vite possible. Ne descendez surtout pas plus bas que la ligne parallèle formée par vos bras. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

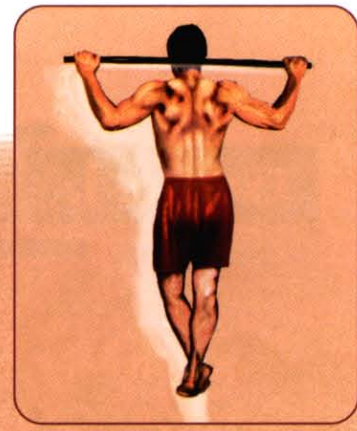


IMPORTANT !

››› La barre doit être fixée, au minimum, à 1 m 80 du sol. Vos pieds ne doivent à aucun moment toucher le sol. Pliez les jambes si nécessaire.

Exercice I.2

> LARGEUR DU DOS

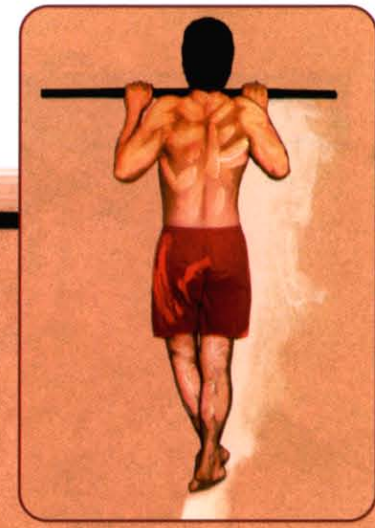


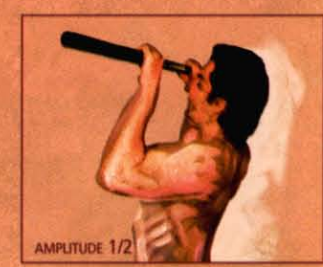
La position est la même que pour I1. Cependant, au lieu de vous arrêter à mi-parcours, vous allez descendre complètement en tendant les bras. Ensuite, vous remontez jusqu'à ce que votre nuque soit en contact avec la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

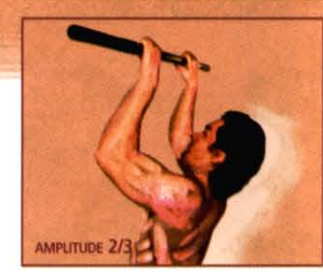
Lyam MJOTJSOA

Exercice I.3

> DOS > BRAS







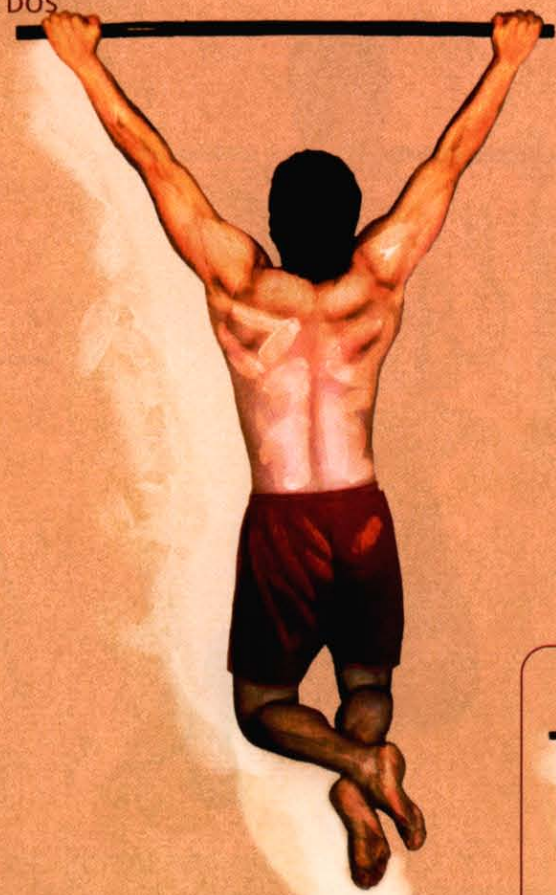
Reprenez la technique décrite en C et changez la position des mains. La paume de la main doit être tournée vers l'avant et non plus vers votre visage. En fonction de vos besoins, modifiez l'amplitude du mouvement. Parfois, vous devrez travailler la totalité du mouvement (comme pour C), la moitié (comme pour C1) ou les deux tiers (comme pour C3).

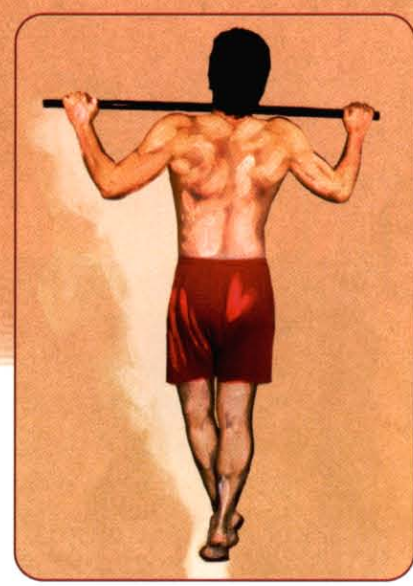
IMPORTANT !

»» Si cet exercice remplace I, I1 ou I2, utilisez la technique décrite en I, I1 ou I2 (descendre à peine, à moitié ou complètement).

Exercice I.4

> LARGEUR DU DOS





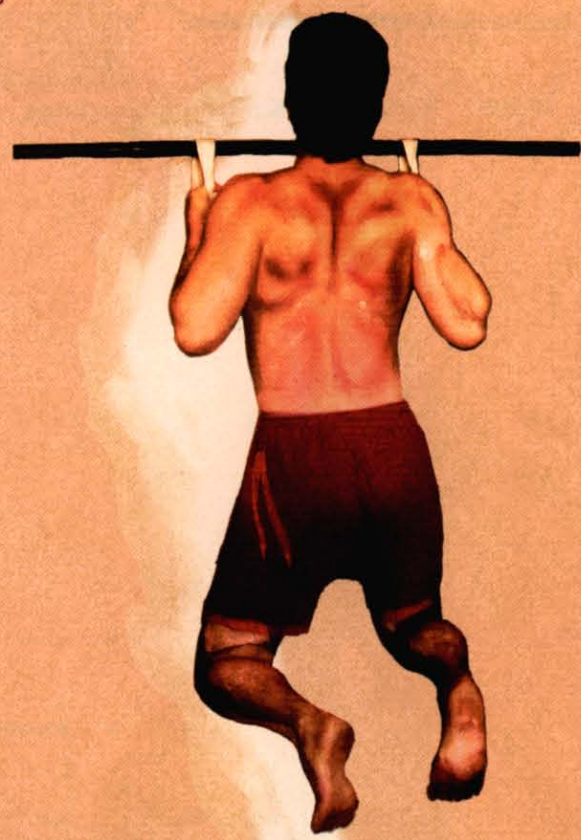
Reprenez la technique décrite pour I2. Vous devez pratiquer de la même façon mais le menton monte ici au-dessus de la barre. Attention à ne pas trop pencher la tête en arrière pour passer absolument le menton au-dessus de la barre, vous risqueriez de blesser vos cervicales.

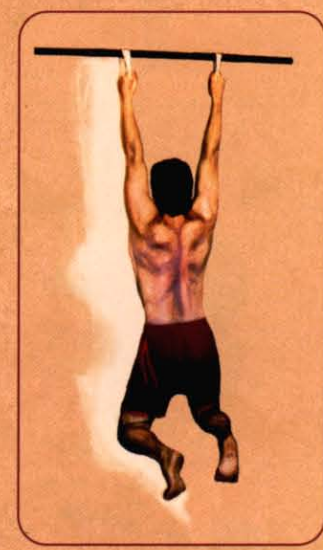
ASTUCE !

»» Si vous n'avez pas de barre fixe, remplacez cet exercice par I8.

Exercice I.5

> DOS > BRAS



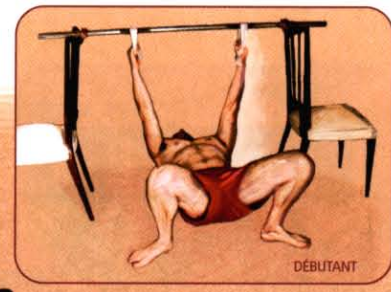


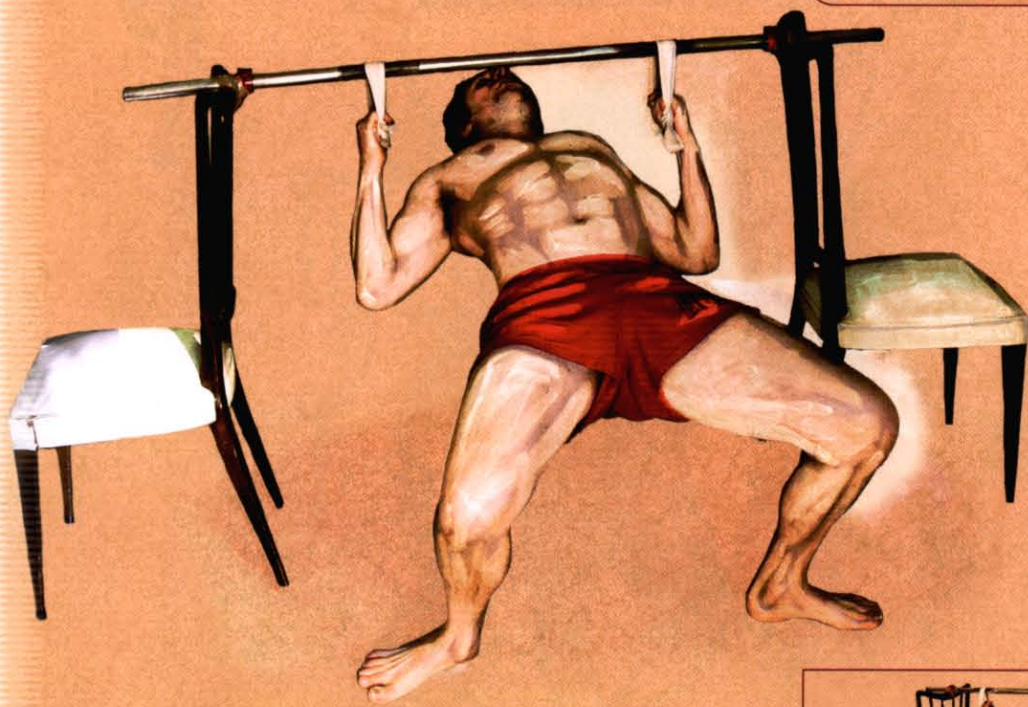
La technique est presque identique à celle décrite pour I4. La différence réside dans la position des mains : au lieu d'être tournées vers l'avant, vos paumes sont face à face. Descendez complètement en inspirant et en tendant les bras. Remontez votre menton au-dessus de la barre en soufflant.

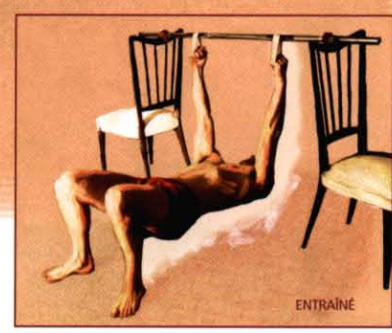
Si vous n'avez qu'une barre longue coincée entre deux murs, et donc pas de montants où accrocher vos mains, utilisez deux sangles ou deux anneaux. Si cela pose problème, remplacez I5 par I3 ou mieux par I6.

Exercice I. 6

> ÉPAISSEUR DU DOS







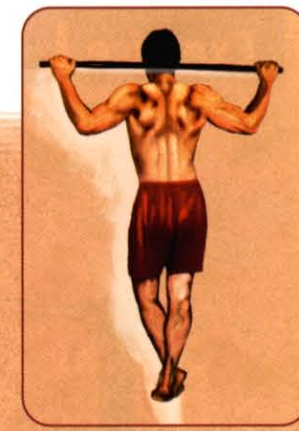
Reprenez la technique et la respiration indiquées pour C4. Cette fois, vos paumes sont face à face. En fonction de votre progression, adoptez la position DÉBUTANT, ENTRAÎNÉ ou CONFIRMÉ. L'idéal pour exécuter cet exercice est d'utiliser une table (c'est pratique pour avoir les paumes face à face).

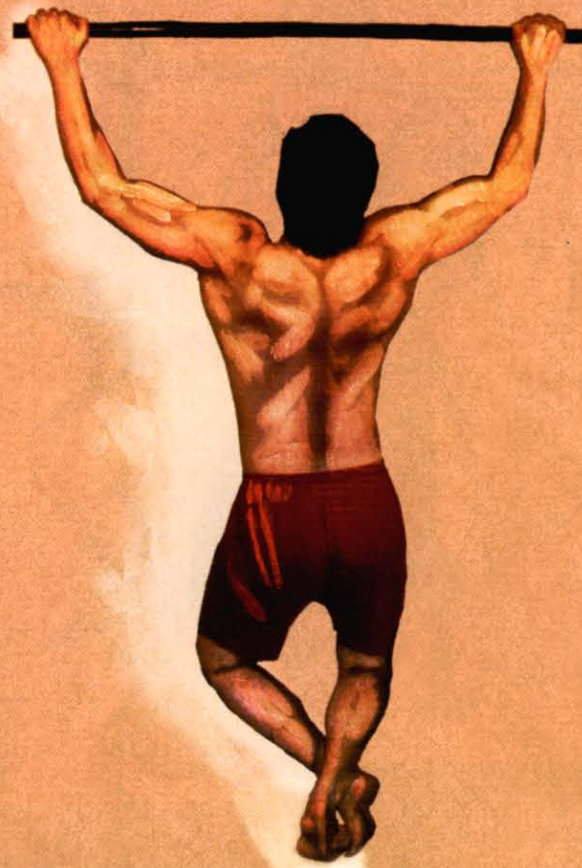
Dès que vous faites plus de 15 répétitions à DÉBUTANT, passez à ENTRAÎNÉ.

Dès que vous faites plus de 15 répétitions à ENTRAÎNÉ, passez à CONFIRMÉ et faites le maximum de répétitions (15, 20, 25 et plus...).

Exercice I.7

> LARGEUR DU DOS

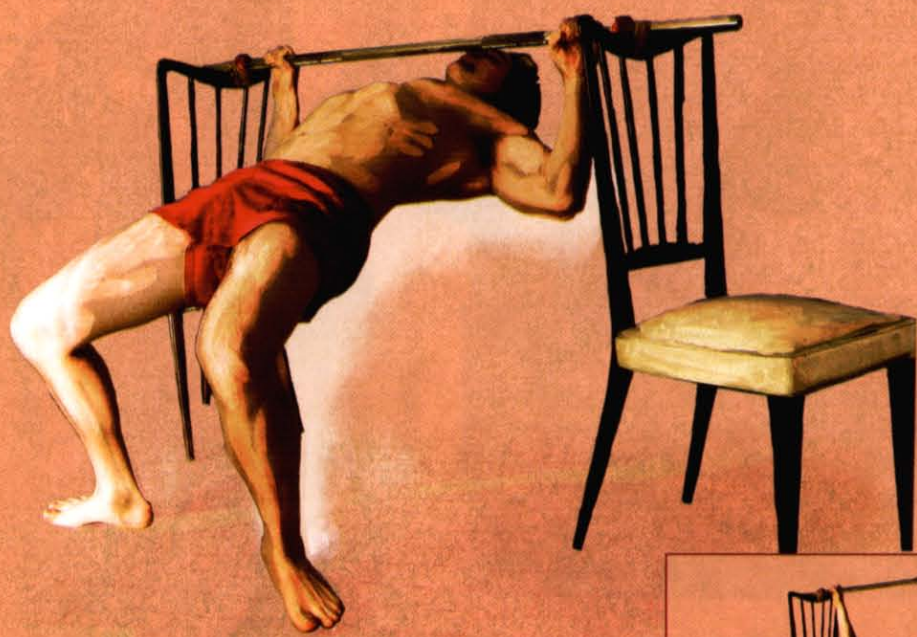




Même technique que I1 sauf que vous devez faire les deux tiers du mouvement complet et non la moitié. Descendez jusqu'à ce que vos bras soient presque tendus en inspirant, soufflez en remontant.

Exercice I. 8

> ÉPAISSEUR DU HAUT DU DOS



Technique et respiration identiques à C4. Cependant, la largeur de la prise est cette fois égale à environ deux fois la largeur des épaules. Les paumes sont dirigées vers l'avant. Vous pouvez faire cet exercice avec une table ou un bureau.

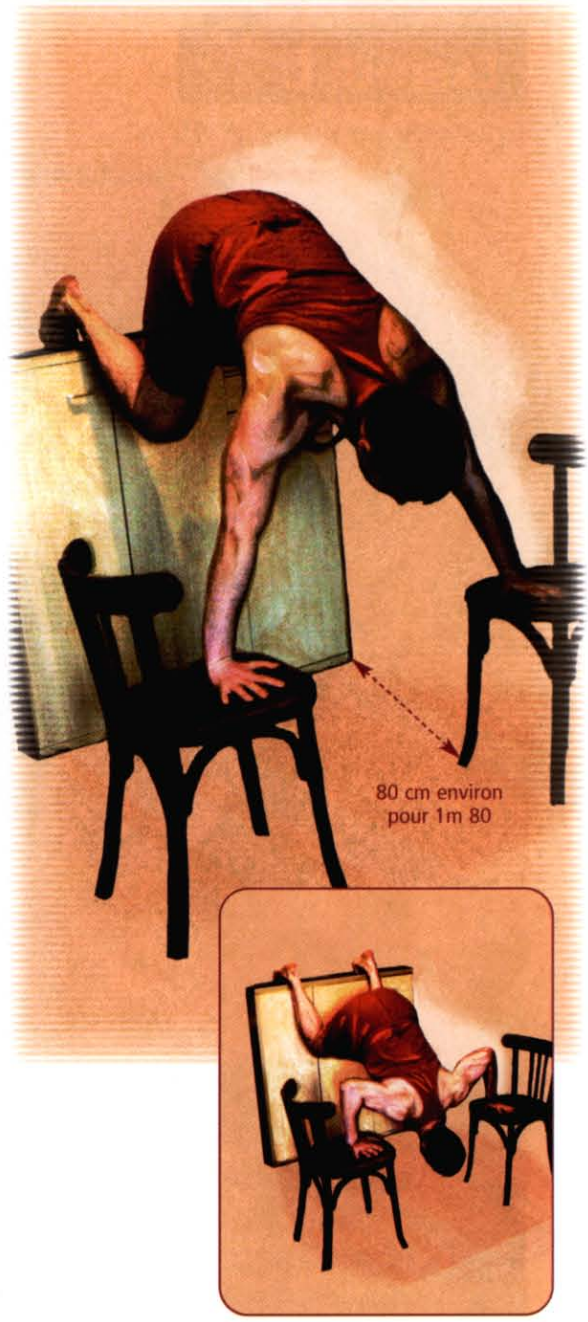
Exercice J.

> ÉPAULES
> PARTIE SUPÉRIEURE DES PECTORAUX

Vos mains sont posées à plat chacune sur une chaise. La distance entre les mains est d'environ deux fois la largeur des épaules. Vos pieds sont posés sur un support (meuble, rebord de fenêtre, étagère, machine à laver, table...). Ce support doit être haut de cent centimètres environ. Si vous n'avez aucun support de cette hauteur, faites selon vos possibilités. Vos fesses sont pointées vers le plafond. Votre corps est donc plié et non droit comme pour les exercices A2 et A3.

La distance entre vos mains et vos pieds est d'environ cent cinq centimètres si vous faites 1 m 80 de haut. Si vous faites 1 m 90 de haut, ajoutez cinq centimètres (soit cent dix centimètres). Si vous faites 1 m 70, enlevez cinq centimètres (soit cent centimètres).

Adaptez la distance entre vos pieds et vos mains à votre taille. L'important est que vos fesses restent pointées vers le plafond durant tout le mouvement et que votre dos ne soit pas trop vertical afin de ne pas basculer en avant. Inspirez en descendant le plus bas possible, soufflez en remontant. Vos pieds doivent être proches du bord du support. S'ils ont tendance à glisser vers l'arrière, intercalez entre vos pieds et le mur un objet quelconque (des annuaires, des chevrons, une caisse...). Vos pieds seront ainsi calés. Cette consigne est valable pour J1, J2, J3. La chaise doit être ferme et non rembourrée, sinon, remplacez J par J2.



IMPORTANT !

››› Si vos pieds ne sont pas assez souples et que vous souffrez des orteils durant l'exécution de cet exercice : mettez des chaussures de sport. Vous pouvez aussi le faire sans chaussures et vous assouplir progressivement. Cela peut cependant occasionner des douleurs pendant quelques temps.

Exercice J.1

> ÉPAULES > PARTIE SUPÉRIEURE DES PECTORAUX

Cet exercice requiert les mêmes conditions que J.

Cependant, la distance entre vos deux mains doit être légèrement supérieure à la largeur de vos épaules.

IMPORTANT !

››› La distance entre vos mains est ici inférieure à celle indiquée en J (vos mains sont plus rapprochées qu'en J).

Exercice J.2

> ÉPAULES > PARTIE SUPÉRIEURE DES PECTORAUX

Faire J sur les poings et non plus les paumes à plat. Si le support est trop dur et blesse vos poings, mettez une serviette pliée ou un coussin peu épais. Les poings sont alignés, comme si vous teniez une barre joignant vos deux mains.

Exercice J.3

> ÉPAULES > PARTIE SUPÉRIEURE DES PECTORAUX

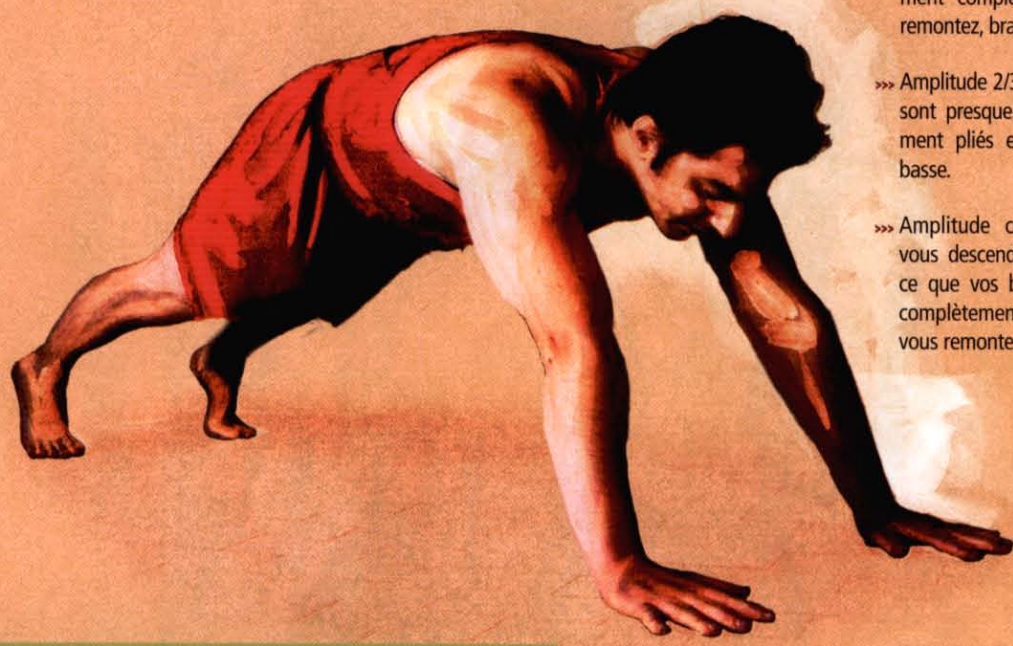
Faire J1 sur les poings.

IMPORTANT !

››› La distance entre vos mains est ici inférieure à celle indiquée en J2 (vos mains sont plus rapprochées qu'en J2).

Exercice K.

> TRICEPS



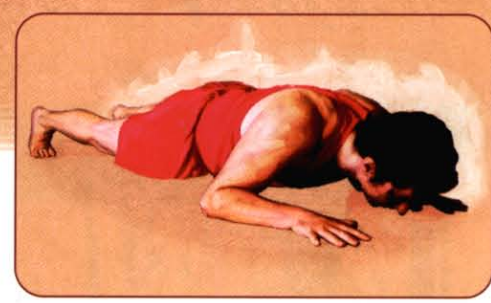
»» Amplitude 1/3 : vous pliez à peine les bras et vous remontez.

»» Amplitude 1/2 : vous faites la moitié du mouvement complet et vous remontez, bras tendus.

»» Amplitude 2/3 : vos bras sont presque complètement pliés en position basse.

»» Amplitude complète : vous descendez jusqu'à ce que vos bras soient complètement pliés et vous remontez.

Posez vos coudes au sol. Ceux-ci doivent être écartés de la largeur des épaules (environ). Vos mains, paumes à plat sur le sol, sont un petit peu moins écartées que les coudes et sont posées un peu en avant de la tête. En gardant les paumes au sol, tendez les bras en soufflant. Revenez à la position de départ en inspirant. Evitez de trop écarter les coudes dans l'effort sinon ce ne sont plus les muscles visés par l'exercice qui seront sollicités.



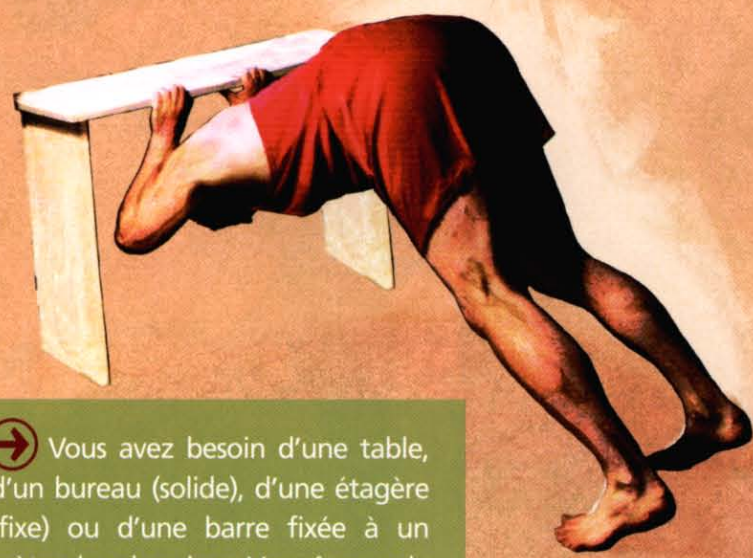
IMPORTANT !

»» Si, au départ, l'exercice est trop difficile à réaliser au sol, placez vos avant-bras sur un support d'environ quarante centimètres de hauteur. Vos pieds restent bien entendu au sol, votre corps est tendu. Dès que vous pouvez faire une quinzaine de répétitions avec le support, essayez de faire vos séries au sol (avant-bras et pieds au sol).

»» Ne cambrez jamais les reins !

Exercice K.1

> TRICEPS



Vous avez besoin d'une table, d'un bureau (solide), d'une étagère (fixe) ou d'une barre fixée à un mètre du sol environ. Vous êtes sur la pointe des pieds, à une distance du support (bureau, table...) d'environ un mètre trente. Saisissez le support et exécutez une flexion complète des bras, puis remontez en tendant les bras. Ne donnez pas d'à-coups pour remonter plus facilement.

Dès que vous êtes capable de faire 20 répétitions en ayant les mains à une certaine hauteur, trouvez un support plus bas. Par exemple, si vous commencez avec les mains à un mètre du sol et que vous arrivez à faire 20 répétitions, trouvez un support d'environ 80 cm de haut. Dès que vous arrivez à faire 20 répétitions à 80 cm du sol, trouvez un support de 60 cm de haut...

N'OUBLIEZ PAS :

- Si vous n'arrivez pas à trouver un support assez bas, mettez une cale sous vos pieds (d'une hauteur de 10, 20, 30 cm) ou adoptez le rythme lent décrit page 18.
- Si K1 n'est pas réalisable (problème de matériel), remplacez-le par K2.

Exercice K. 2

> TRICEPS

Placez-vous face à un mur et posez vos mains à une hauteur d'environ un mètre cinquante. Mettez-vous sur la pointe des pieds et effectuez une flexion jusqu'à ce que votre tête et vos avant-bras touchent le mur. Revenez au point de départ. Si vous êtes capable de faire quinze répétitions (ou plus...) à la première série, posez vos mains dix centimètres plus bas lors de la prochaine séance. Et ainsi de suite... Dès que vous devenez plus fort, descendez vos mains de dix centimètres. Par contre, faites toujours vos trois séries à la même hauteur. Ne donnez pas d'à-coups pour faciliter le mouvement !

Si vous avez du carrelage, pensez à vous entraîner pieds nus afin de ne pas glisser. En devenant plus fort, il arrivera un moment où vous ne pourrez plus descendre vos mains plus bas. En effet, la position deviendra trop inconfortable, vos mains glisseront sur le mur et vous aurez peur de tomber. Servez-vous alors d'une chaise (ou d'un support de 45 cm de haut) que vous calerez contre un mur. Au début, écartez largement les jambes (environ un mètre dix d'écart) afin de rendre l'exercice plus facile. Lorsque vous serez capable de faire 20 à 25 répétitions (à la première série), rapprochez un peu les jambes lors de la séance suivante. Lorsque vous serez capable de faire 20 à 25 répétitions à la première série avec les jambes moyennement rapprochées, serrez les jambes lors de la séance suivante. Lorsque vous pourrez faire 20 à 25 répétitions avec les jambes serrées, vous pourrez, si vous le souhaitez, placer un support de 20 cm de haut sous vos pieds. En devenant encore plus fort, vous pourrez placer vos pieds sur une chaise.

SIX NIVEAUX D'ENTRAINEMENT :

- Premier niveau : face au mur.
- Deuxième niveau : avec la chaise, jambes très écartées.
- Troisième niveau : avec la chaise, jambes moyennement rapprochées.
- Quatrième niveau : avec la chaise, jambes très rapprochées. Pliez légèrement les genoux.
- Cinquième niveau : avec la chaise, pieds sur un support de 20 cm.
- Sixième niveau : on augmente progressivement la hauteur du support.

Exercice K. 2 suite...

> TRICEPS

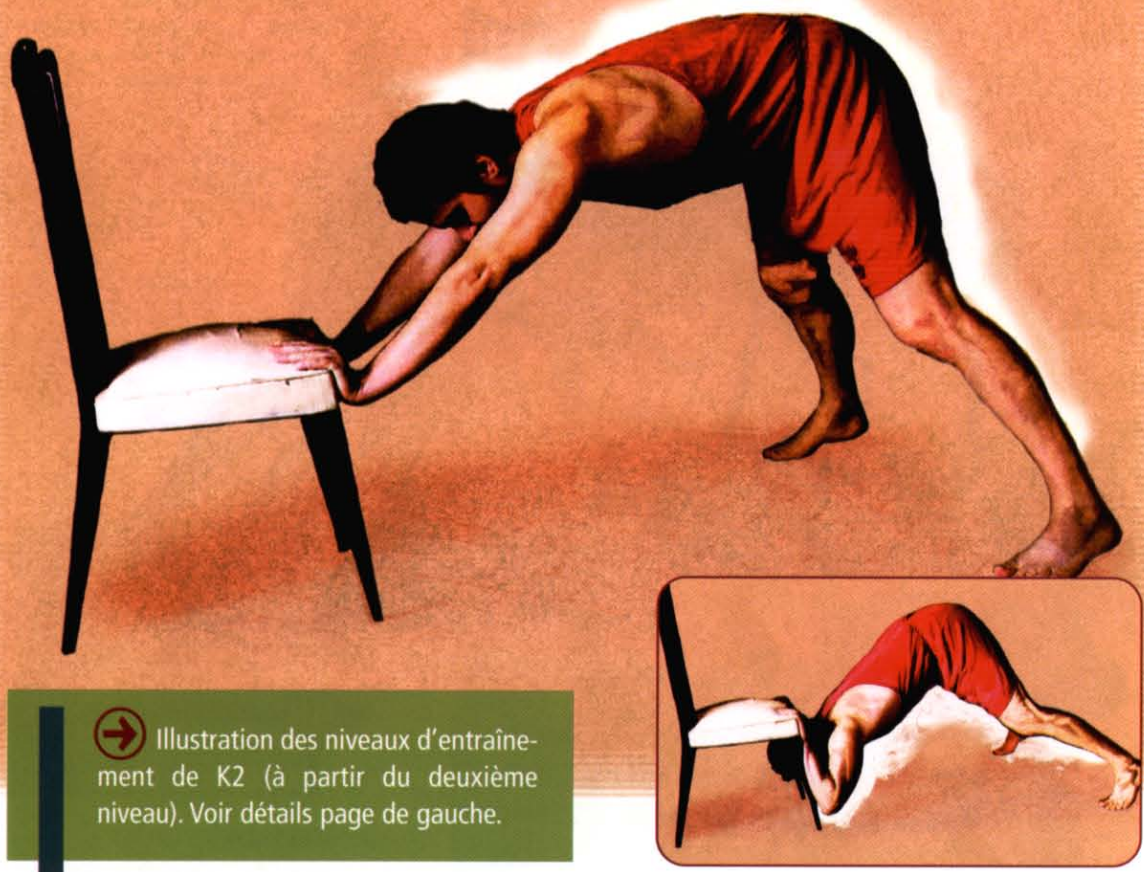


Illustration des niveaux d'entraînement de K2 (à partir du deuxième niveau). Voir détails page de gauche.

RÉCAPITULATIF DES 5 NIVEAUX NÉCESSITANT UNE CHAISE :

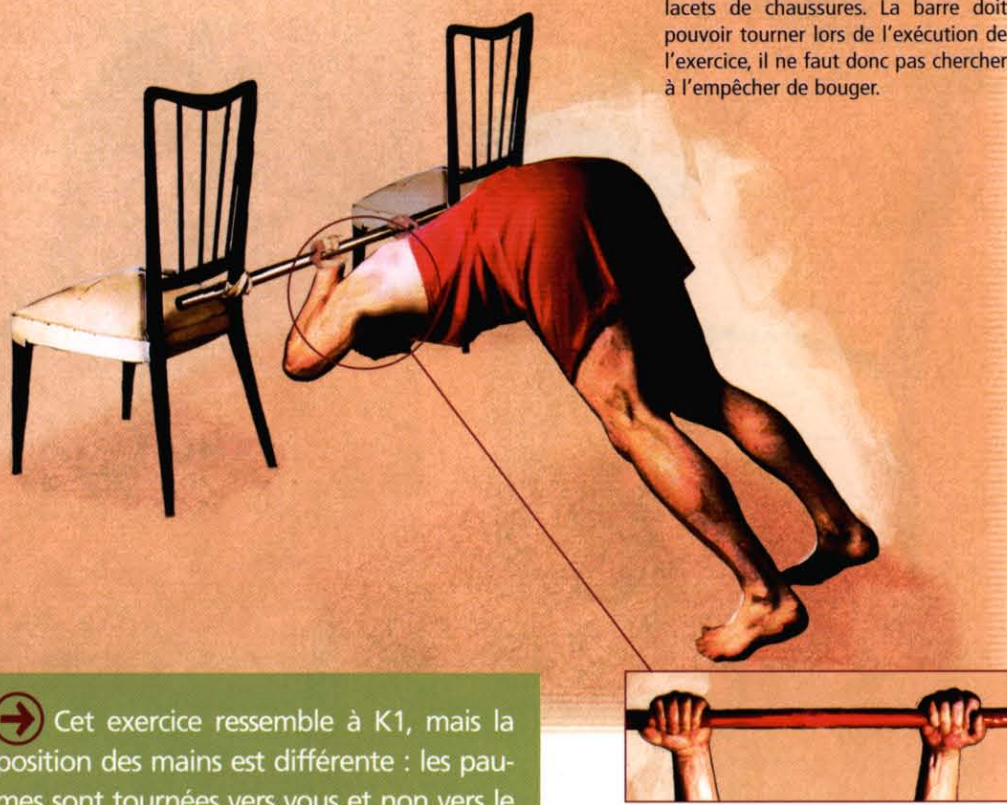
Deuxième niveau : avec la chaise, jambes très écartées.
Troisième niveau : avec la chaise, jambes moyennement rapprochées.
Quatrième niveau : avec la chaise, jambes très rapprochées. Pliez légèrement les genoux.
Cinquième niveau : avec la chaise, pieds sur un support de 20 cm.
Sixième niveau : on augmente progressivement la hauteur du support.

Si, au quatrième niveau, vous êtes capable de faire 20 à 25 répétitions et qu'il est pour vous difficile (ou périlleux) de placer un support sous vos pieds, c'est-à-dire de passer au cinquième niveau, utilisez alors le rythme lent décrit page 18.

Exercice K. 3

> TRICEPS

»» L'illustration vous montre comment faire cet exercice avec deux chaises et une barre. Il suffit de fixer la barre aux dossiers des chaises avec une corde ou une sangle. Afin de pouvoir récupérer votre corde, ne faites pas un nœud "définitif" mais plutôt un nœud comme ceux qui servent à fixer les lacets de chaussures. La barre doit pouvoir tourner lors de l'exécution de l'exercice, il ne faut donc pas chercher à l'empêcher de bouger.



Cet exercice ressemble à K1, mais la position des mains est différente : les paumes sont tournées vers vous et non vers le sol. Appuyez les chaises contre un mur (ou un canapé) afin d'éviter qu'elles ne glissent.

Pensez à placer une serviette sur chaque chaise afin que le mouvement de rotation de la barre ne les abîme pas. Il est aussi possible de remplacer la barre par une corde ou une sangle fixée entre deux arbres, deux piliers, deux murs... Dans ce cas, veillez à ce que la corde ou la sangle soient, en leur centre, à environ 45 cm du sol.

PROGRESSION :

»» Il faudra faire les premières séances avec les jambes très écartées. Dès que vous serez capable de faire entre quinze et vingt répétitions, il faudra resserrer un peu les jambes. Dès que vous pourrez faire entre quinze et vingt répétitions avec les jambes moyennement rapprochées, il faudra alors serrer les jambes. Pour continuer à progresser, vous devrez adopter le rythme lent dès que vous aurez atteint vingt répétitions.

Exercice L.

> PECTORAUX > ÉPAULES > TRICEPS

Vous êtes en appui sur les mains, le corps tendu, la pointe des pieds touchant le sol. La position de départ est semblable à celle de l'exercice A. Cependant vous ne descendez pas tout droit. Vous allez, en inspirant, effectuer une rotation du corps sur la droite de façon à ce que le poids de votre corps soit majoritairement supporté par votre bras droit. Cette rotation vers la droite est faite en même temps que vous pliez le bras droit. Vous soufflez en remontant (vous reprenez la position de départ de l'exercice A). Puis vous faites cette fois une rotation sur la gauche tout en pliant le bras gauche. Vous sentez le poids du corps se porter sur votre côté gauche.

IMPORTANT !

»» La série est donc faite d'une répétition à droite, suivie d'une répétition à gauche, suivie d'une répétition à droite, suivie d'une répétition à gauche...

»» Descendez bien le plus bas possible.

Exercice M.

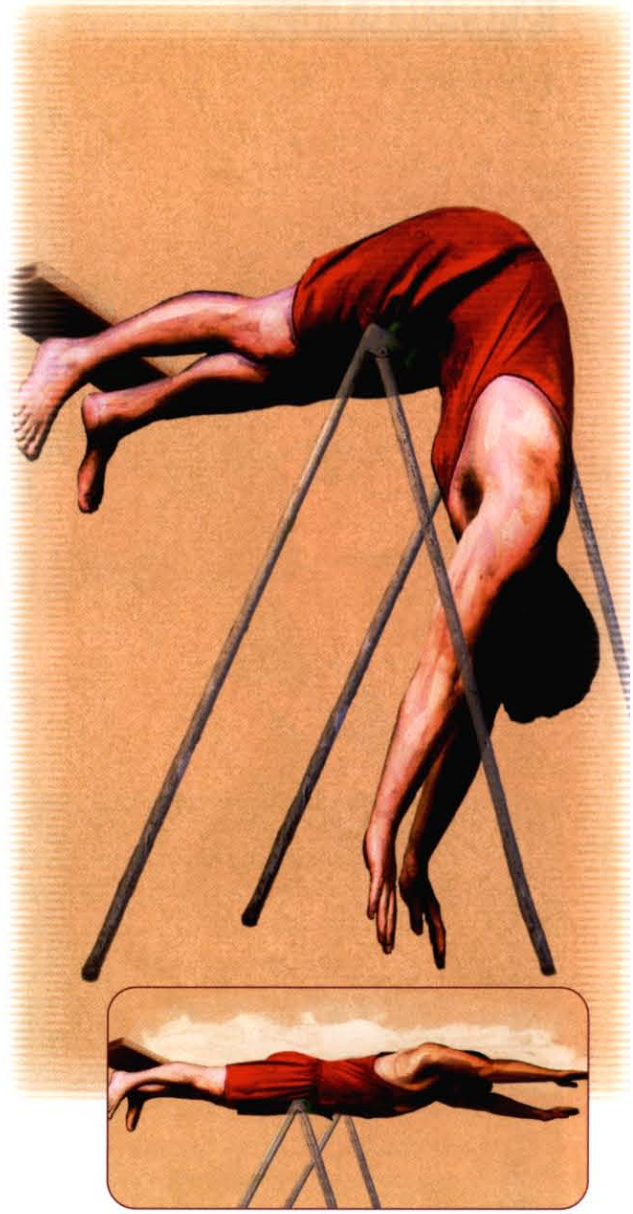
> BAS DU DOS

Vous êtes allongé sur le ventre sur un support d'environ cent dix centimètres de hauteur. Vos hanches dépassent légèrement du support. Si vous n'avez pas de support assez haut, faites selon vos possibilités, mais sachez que l'exercice sera moins efficace.

Vous pouvez par exemple vous allonger sur un meuble solide et sangler vos pieds afin de les maintenir contre le meuble. Vous pouvez également plier une couverture et la placer entre votre corps et le meuble pour davantage de confort.

Descendez vers le sol, les mains collées à la nuque (ou les bras tendus) en soufflant. Remontez en inspirant jusqu'à ce que votre corps soit horizontal (parallèle au sol). Recommencez !

Vous pouvez également utiliser un tréteau réglable en hauteur. Il suffit d'enrouler plusieurs serviettes (ou de la mousse) autour de la partie supérieure du tréteau pour le rendre confortable. Coincez ensuite vos chevilles (sous une table suffisamment lourde par exemple). Un(e) partenaire peut aussi peser sur vos chevilles afin de vous maintenir.



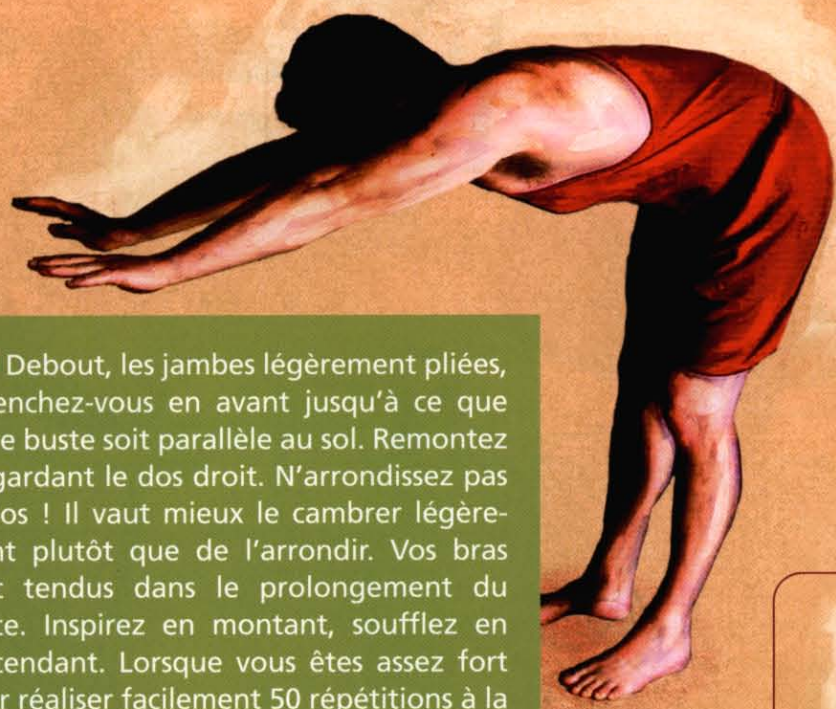
IMPORTANT !

››› Vos pieds ne doivent jamais être plus haut que vos fesses. Ils peuvent même être beaucoup plus bas que vos fesses (posés au sol). Il faudra cependant les bloquer, quelle que soit leur hauteur, afin de ne pas chuter.

››› Si vous n'avez aucun moyen de réaliser cet exercice, remplacez-le par M1.

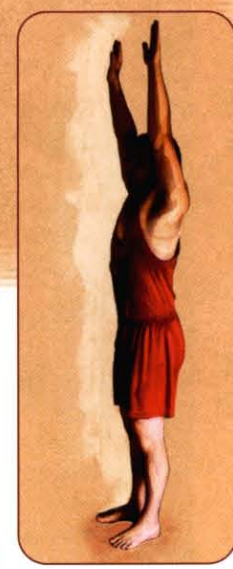
Exercice M.1

> BAS DU DOS



Debout, les jambes légèrement pliées, penchez-vous en avant jusqu'à ce que votre buste soit parallèle au sol. Remontez en gardant le dos droit. N'arrondissez pas le dos ! Il vaut mieux le cambrer légèrement plutôt que de l'arrondir. Vos bras sont tendus dans le prolongement du buste. Inspirez en montant, soufflez en descendant. Lorsque vous êtes assez fort pour réaliser facilement 50 répétitions à la première série, adoptez le rythme lent (voir page 18). Vous devrez ajouter une contrainte au rythme lent : lorsque votre dos sera parallèle au sol, vous devrez essayer de tenir assez longtemps dans cette position avant de remonter.

Exemple : dix secondes pour descendre, dix secondes en position horizontale (sans bouger), une seconde pour remonter. Petit à petit, vous devrez essayer de tenir de plus en plus longtemps en position horizontale. Lorsque vous remontez, arrêtez-vous lorsque votre dos est vertical, ne cambrez pas pour vous pencher en arrière !



IMPORTANT !

››› Quand vous remontez, arrêtez-vous lorsque votre dos est vertical. Ne cambrez pas !

Exercice N.

> OBLIQUES

Vous êtes couché sur le côté sur un support d'un minimum de 40 cm de hauteur. Si votre support est moins haut, vous ne pourrez pas descendre aussi bas que possible. Faites cependant selon vos possibilités. Votre buste dépasse de ce support à partir des hanches. Faites donc légèrement déborder vos hanches. Vos pieds sont fixés. Vous faites une flexion du buste en inspirant. Vous remontez le plus haut possible en soufflant.

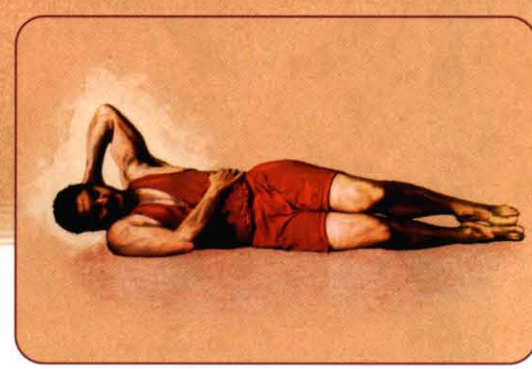
Au début, ne descendez pas trop bas, il faut laisser à vos muscles le temps de se développer en s'assouplissant. Quand vous aurez deux à trois mois de pratique, vous pourrez tenter de descendre de plus en plus bas. Si vraiment vous n'avez aucune solution, faites l'exercice au sol (exercice N1).

››› Cet exercice est difficile à réaliser chez soi quand on ne dispose pas d'un banc fixé au sol. Voici donc quelques idées de supports possibles : vous pouvez placer la hanche et le haut de la cuisse sur une chaise, les pieds seront fixés aux montants de votre lit (ou tout autre endroit). Vous pouvez placer la hanche et le haut de la cuisse sur une chaise et les mollets et pieds sur une autre chaise ; un partenaire sera assis sur vos pieds pour les bloquer. Vous pouvez vous allonger sur un meuble ou sur votre lit, les pieds seront bloqués par une sangle faisant le tour du meuble ou du lit...

Exercice N. 1

> OBLIQUES

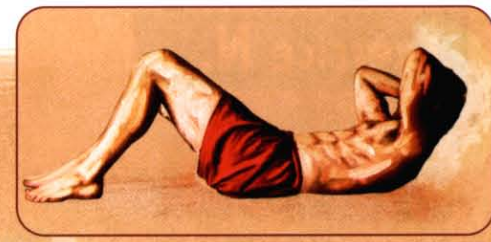
Allongez-vous sur le côté, de préférence sur un tapis. Sans à-coups, ni élan, décollez le buste du sol. Montez le plus haut possible à chaque répétition.



Lyam MJOTJSOA

Exercice 0.

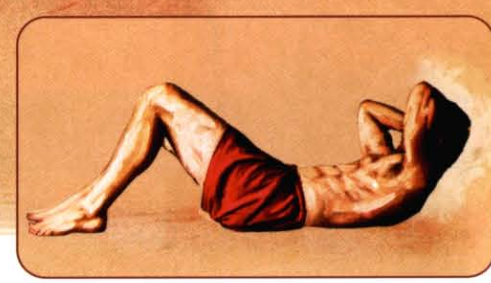
> ABDOMINAUX > OBLIQUES

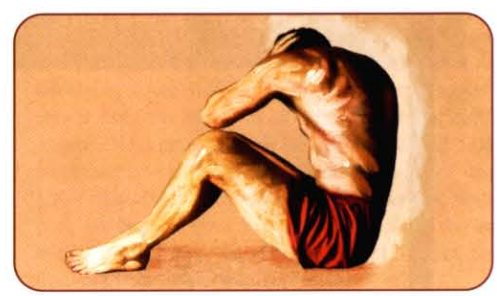


»» Quand vous arrivez en haut, soufflez profondément en rentrant davantage le ventre, juste avant de repartir en arrière.

Vous êtes allongé sur le dos. Vos jambes sont pliées, vos pieds sont à plat sur le sol. En soufflant, remontez jusqu'à toucher vos jambes.
Cependant, vous allez pendant le mouvement faire une rotation vers la gauche afin que votre coude droit vienne quasiment toucher le genou gauche. Vous redescendez en inspirant. Inutile de faire toucher le sol à vos épaules. Remontez en soufflant. Cette fois, tout en remontant, vous allez réaliser une rotation vers la droite afin que votre coude gauche vienne quasiment toucher le genou droit.

Pensez à bien rentrer votre ventre durant toute la série. Au début, faites les séries en vous aidant de vos bras (comme si vous ramiez). Quand vous serez capable de faire seize répétitions (huit à droite, huit à gauche), changez la technique en plaçant vos mains derrière la nuque.





ATTENTION !

»» Ne forcez jamais sur la nuque en tirant avec les mains.

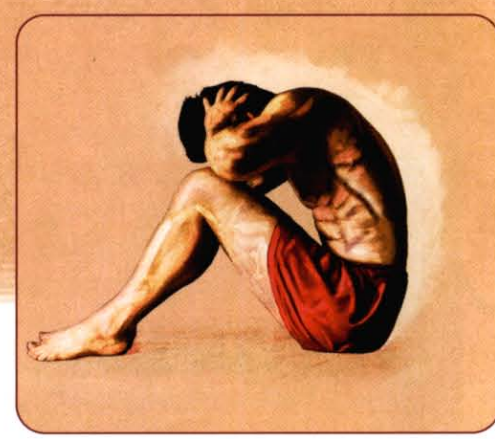
»» Ne creusez pas le dos pour remonter plus facilement !

Exercice P.

> ABDOMINAUX

Vous êtes allongé sur le dos, vos jambes sont fléchies, vos pieds sont bien à plat sur le sol. En soufflant, vous vous relevez jusqu'à aller toucher vos cuisses. Vous inspirez en redescendant. Inutile de toucher le sol avec les épaules (ne descendez pas à fond).

Au début, faites l'exercice en vous aidant des bras (comme si vous ramiez). Lorsque vous serez capable de faire quinze répétitions, changez la technique en plaçant vos mains derrière la nuque. Cela rend l'exercice plus difficile. Faites attention à ne jamais tirer sur la nuque quand vous arrivez aux dernières répétitions d'une série. Pensez à bien rentrer votre ventre tout le temps que dure la série.



ATTENTION !

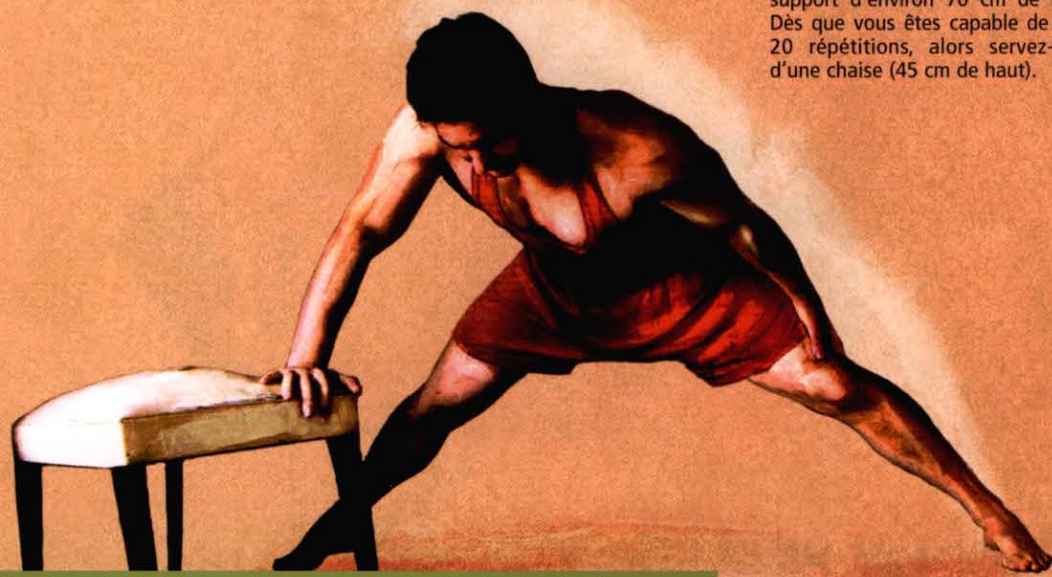
››› Ne bloquez jamais votre respiration !

››› Ne creusez pas les reins pour remonter plus facilement !

Exercice Q.

> ÉPAULES
> TRICEPS
> PECTORAUX (PARTIE LATÉRALE HAUTE)

››› Si l'exercice est trop dur à faire sur une chaise, prenez plutôt appui sur un meuble d'environ un mètre de haut. Dès que vous êtes capable de faire 20 répétitions, trouvez un autre support d'environ 70 cm de haut. Dès que vous êtes capable de faire 20 répétitions, alors servez-vous d'une chaise (45 cm de haut).



Votre main droite (ou votre main gauche) est en appui sur une chaise. Vos jambes sont tendues et écartées. Vous êtes sur la pointe des pieds. Vos pieds sont légèrement en arrière par rapport à vos hanches. Vous fléchissez le bras en inspirant. Descendez le plus bas possible. Remontez en expirant. Forcez bien avec l'épaule et le bras, n'essayez pas de faciliter le mouvement en poussant vos fesses vers l'arrière et en arrondissant le dos. Concentrez-vous bien de façon à ce que l'épaule et le bras fassent tout le travail.

A chaque répétition, votre épaule doit arriver à la hauteur de votre main (et non pas en arrière de votre main, ce qui facilite l'effort mais pénalise vos progrès). Votre dos doit rester droit pendant tout le mouvement, ne vous tordez pas, ne vous penchez pas du côté du bras qui travaille pour faciliter votre effort.

IMPORTANT !

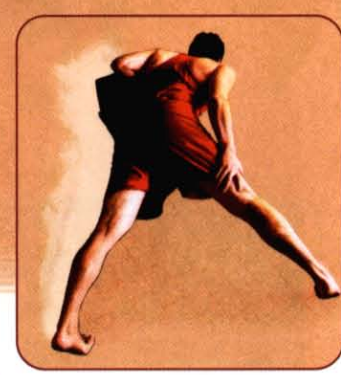
››› Lorsque vous descendez, c'est comme si vous vous laissiez tomber en étant seulement retenu par la force du bras et de l'épaule.

››› Ne descendez pas trop bas. Vous risquez de trop étirer vos épaules et de les blesser.

››› Lorsqu'on remonte, la mauvaise technique consiste à se "jeter" en arrière afin d'alléger le poids du corps, puis à tendre le bras. En fait, il faut surtout penser à tendre le bras, le reste du corps suit.

Exercice Q.

> ÉPAULES
> TRICEPS
> PECTORAUX (PARTIE LATÉRALE HAUTE)



La technique est presque identique à celle décrite pour Q. Cependant votre corps doit être le plus droit possible. Une des jambes est tendue dans le prolongement du corps. L'autre jambe sert à conserver l'équilibre. Elle part donc sur le côté, presque à l'équerre du corps. Si c'est la main droite qui est en appui sur le support, c'est la jambe droite qui est tendue dans le prolongement du corps. Le support est d'environ 25 cm de haut. Descendez toujours le plus bas possible.

IMPORTANT !

››› Lorsque vous descendez, c'est comme si vous vous laissiez tomber en étant seulement retenu par la force du bras et de l'épaule.

››› Ne descendez pas trop bas. Vous risquez de trop étirer vos épaules et de les blesser.

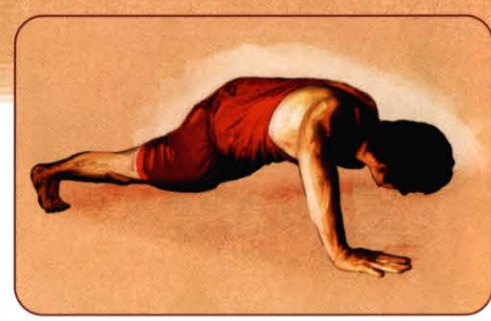
VARIANTE :

››› Vous pouvez ramener la jambe qui ne se trouve pas dans le prolongement du corps davantage vers l'avant (jusqu'à former un angle droit avec le corps). Choisissez une position vous procurant un maximum de confort.

Exercice Q. 2

> ÉPAULES
> TRICEPS
> PECTORAUX (PARTIE LATÉRALE HAUTE)

Même technique que pour Q1, mais cette fois l'exercice est fait au sol, sans aucun support.



VARIANTE :

››› Vous pouvez ramener la jambe qui ne se trouve pas dans le prolongement du corps davantage vers l'avant (jusqu'à former un angle droit avec le corps). Choisissez une position vous procurant un maximum de confort.

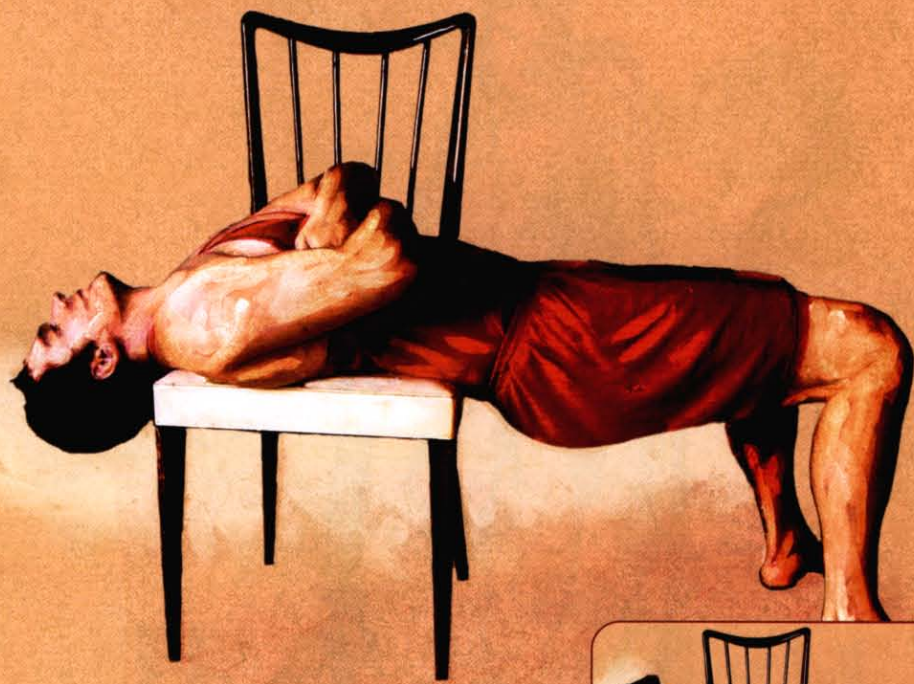
Exercice R.

> TRAPÈZES
> COU

Placez-vous en appui sur des barres parallèles (ou des chaises assez hautes). Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Hausser les épaules en inspirant (vos épaules se rapprochent de vos oreilles). Abaissez vos épaules le plus bas possible en expirant. Vous devez sentir votre corps qui monte alors que vos épaules s'abaissent. L'objectif est de descendre progressivement vos épaules de plus en plus bas. Si vos épaules sont trop hautes, cet exercice vous aidera à les descendre. Cet exercice doit être réalisé lentement avec une grande concentration et une respiration profonde.

Exercice S.

> COU



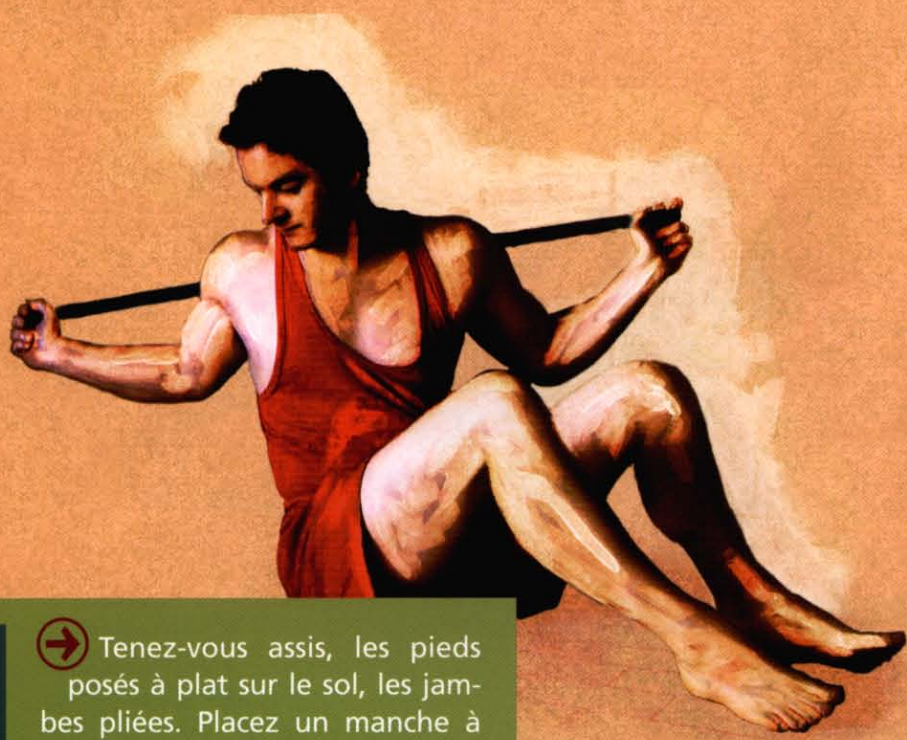
Allongez-vous sur un banc ou sur une chaise, les pieds au sol. Descendez la tête en arrière, le plus bas possible, mais sans forcer pour ne pas blesser vos vertèbres cervicales. Remontez la tête en pointant le menton vers la poitrine. Inspirez en descendant la tête en arrière, soufflez en la remontant.

PRINCIPE DE TRAVAIL :

››› Deux séries. 40 secondes de repos entre chaque série. Faites le maximum de répétitions en vous arrêtant avant que cela ne devienne trop difficile. Ici, il ne faut pas trop forcer. Évitez le rythme rapide ! Si l'exercice devient facile (plus de trente répétitions par série), adoptez un rythme lent à la montée comme à la descente (5 secondes aller/5 secondes retour ou 10 secondes aller/10 secondes retour). Faites ces deux séries à la fin de chaque entraînement. Lorsque le rythme est lent, vous devez procéder à plusieurs inspirations et à plusieurs expirations lors de chaque descente et de chaque montée. Respirez calmement et profondément.

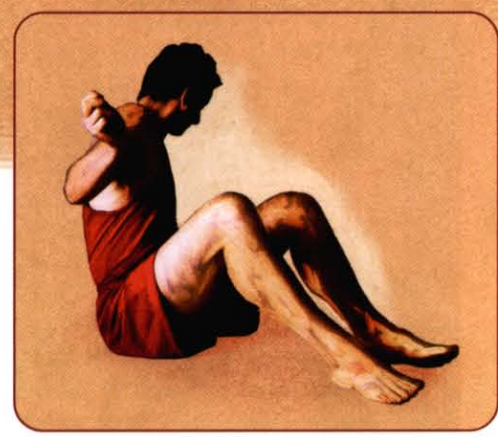
Exercice T.

> OBLIQUES > ABDOMINAUX



Tenez-vous assis, les pieds posés à plat sur le sol, les jambes pliées. Placez un manche à balai derrière vos épaules. Bloquez (de préférence) vos pieds sous un support ; un radiateur, par exemple. Effectuez des rotations à droite et à gauche en allant le plus loin possible mais sans forcer pour ne pas blesser votre colonne vertébrale. Ne bloquez pas votre respiration, mais pensez à garder votre ventre rentré tout le temps.

L'objectif est d'atteindre progressivement une durée de trois minutes sans pauses (pendant trois minutes vous tournez à droite puis à gauche puis à droite puis à gauche...). Vos cuisses et vos fesses ne bougent pas.



IMPORTANT !

››› Avec le temps, vous parviendrez à tenir trois minutes en vous penchant de plus en plus en arrière. Pensez cependant à toujours rentrer votre ventre et à ne jamais creuser le bas du dos !

Exercice U.

> ABDOMINAUX > SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Allongez-vous sur un tapis de sol. Si vous n'en avez pas, glissez sous vos épaules et votre tête une serviette pliée. Ramenez vos jambes, presque tendues, au-dessus de votre ventre, vos reins sont plaqués au sol. En gardant les jambes presque tendues (ou tendues), enroulez votre colonne vertébrale pour faire passer vos pieds par-dessus votre tête.

Si vous êtes assez souple, vos pieds pourront toucher le sol derrière votre tête. Sinon, il faudra éviter de forcer, cela se fera tout seul, avec le temps. Ramenez ensuite vos jambes au point de départ : vos reins sont toujours plaqués au sol, ils ne doivent jamais se creuser. S'ils se creusent, c'est que vous êtes allé trop loin.

IMPORTANT !

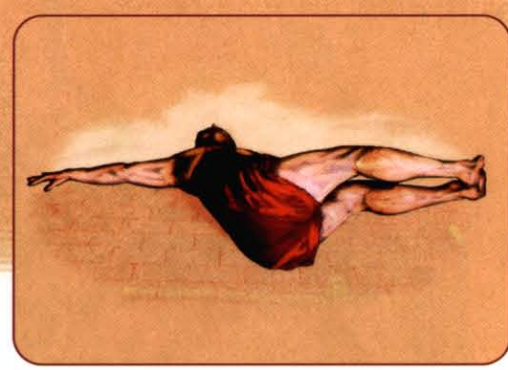
››› Allez lentement, ne donnez pas d'élan. Ne bloquez pas votre respiration, inspirez et expirez plusieurs fois lors de l'enroulement. Faites de même lors du retour. L'objectif est de faire ce mouvement pendant trois minutes sans pauses. Plus vous progresserez, plus vous irez lentement lors de chaque répétition.

Exercice V.

> MUSCLES DE LA TAILLE > SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

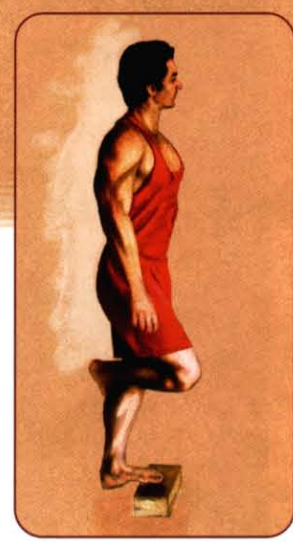
Couché sur le sol, vous faites l'essuie-glace pendant trois minutes avec les jambes presque tendues. Ne bloquez pas votre respiration, inspirez et expirez autant de fois que nécessaire lors de chaque répétition. Ne creusez jamais vos reins ! Pour cela, vous devez ramener le bassin vers votre tête (vos fesses ne touchent pas le sol). Veillez à ne pas creuser les reins en descendant de chaque côté.

Au début, vous ne parviendrez pas à descendre très bas. Ne forcez surtout pas ! Avec le temps cela viendra tout seul.



Exercice W.

> MOLLETS



Debout sur une cale d'au moins quinze centimètres de haut, vous êtes en appui sur un seul pied. Pour maintenir votre équilibre, appuyez-vous d'une main, et du bout des doigts, contre un mur ou un meuble. Il s'agit de descendre le plus bas possible en étirant bien le mollet et de remonter pour finir sur la pointe du pied. Tout ça à la seule force du mollet. Allez lentement afin de bien sentir l'étirement complet et la contraction complète. Exercez le mollet droit, puis le mollet gauche.

Exercice X.

> MUSCLES DE LA TAILLE > SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Debout ou assis sur un support suffisamment élevé (chaise), vous tenez un manche à balai ou un quelconque bâton derrière vos épaules. Effectuez, lentement, une rotation vers la droite puis une rotation vers la gauche. Recommencez.

Bloquez votre bassin car celui-ci ne doit pas tourner en même temps que le haut du corps. Le bassin ne doit presque pas bouger. Allez le plus loin possible sans jamais forcer car vous pourriez endommager votre colonne vertébrale. Dès que vous sentez une légère résistance, ne cherchez pas à aller plus loin. Avec le temps, vous pourrez aller de plus en plus loin dans les limites des capacités rotatoires de votre colonne. Il est très important d'aller lentement en rentrant légèrement votre ventre. Le mouvement, de droite à gauche, doit être régulier, sans pauses.

IMPORTANT !

»» Ne creusez pas les reins. Penchez-vous légèrement en avant.

Exercice Y.

> COU

La meilleure position : allongé sur un tapis de gymnastique avec un coussin épais sous les côtes. Le bras est dans le prolongement du corps, sur le sol, légèrement vers l'avant. Vous pouvez aussi essayer sur un banc, un lit ou en utilisant deux chaises (mettez des coussins pour le confort).

Si vous êtes allongé sur le côté droit : tournez la tête vers la gauche, lentement, en douceur. Allez le plus loin possible sans jamais forcer exagérément au risque de vous blesser. Au début (lors des premières séances), n'allez pas trop loin. Avec le temps, vous apprendrez à vous approcher de la limite sans jamais forcer pour la dépasser absolument. Vos cervicales ont des limites, vous ne pouvez tourner la tête jusqu'à faire un tour complet ! Aussi, soyez doux avec cette partie de votre corps. N'exagérez jamais ! En descendant, tournez légèrement la tête vers la droite. Puis recommencez. Faites une série allongé sur le côté droit, une série allongé sur le côté gauche. Cela fera deux séries en tout (et non deux séries par côté).

PRINCIPE DE TRAVAIL :

››› Identique à celui de S. Cependant, comme cet exercice est facile, ne dépassez pas dix répétitions très lentes par série.

Exercice Z.

> SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

PREMIÈRE ÉTAPE : les pieds sont parallèles. Les cuisses sont dans le prolongement des hanches, ni trop écartées, ni trop serrées. Plaquez vos mains contre le sol. Vos doigts sont pointés vers vos pieds.

Cet exercice est fondamental. Il assouplit votre colonne, libère vos épaules et votre nuque et ouvre votre thorax. Il faut être déjà suffisamment fort et souple pour espérer le réaliser correctement. Les pratiquants, pour la plupart, mettront du temps à exécuter correctement cet exercice. Ne vous découragez pas si c'est difficile : c'est la preuve que votre corps n'est pas au mieux de sa forme. Avec le temps, vous sentirez un bien-être exceptionnel vous envahir après seulement quelques répétitions.

Vous devez faire dix répétitions de cet exercice. C'est-à-dire que vous devez répéter dix fois les étapes 1- 2- 3. Entre chaque répétition, vous devez vous reposer de une à trois minutes selon vos besoins. Plus le temps passera, plus vous pourrez réduire les temps de repos. Vous deviendrez également capable de rester plus longtemps avec le corps complètement arqué. Lorsque vous pourrez rester entre quinze et trente secondes à l'étape 3, vous diminuerez le nombre de répétitions (si vous le souhaitez). Vous ne ferez plus alors que quatre à cinq répétitions durant quinze à trente secondes chacune. Le temps de repos entre chaque répétition sera réduit à moins de trente secondes. Mais avant cela, il s'agira d'atteindre une technique parfaite.

IMPORTANT : vous devez lire la suite des explications page 214 avant de pratiquer cet exercice.

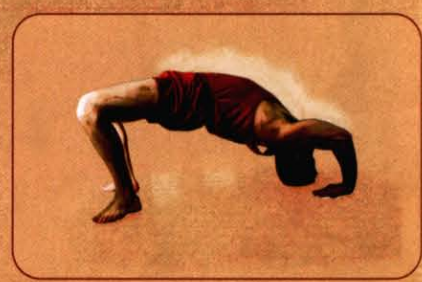
DEUXIÈME ÉTAPE : tendez les bras en soulevant les hanches afin de poser le sommet du crâne sur le sol.

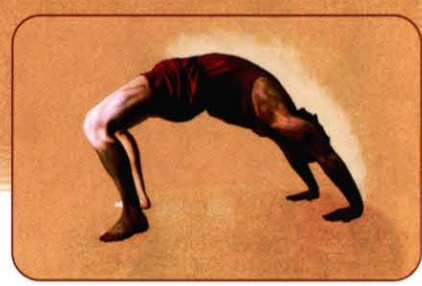
TROISIÈME ÉTAPE : essayez de tendre les bras en arquant le dos. Concentrez-vous sur le haut du dos qui doit s'étirer. Si vous n'y pensez pas, vous allez vous arquer en forçant sur le bas du dos et vous risquez de le blesser. Il faut vraiment penser à forcer sur le haut du dos (entre les omoplates) en soulageant le bas du dos. Si vous n'arrivez pas à tendre les bras dès la première fois, n'exagérez pas ! Cela viendra progressivement. Lorsque vous arrivez à tendre les bras, ouvrez votre thorax en inspirant profondément. Tant que vous n'êtes pas capable de tendre les bras, ne restez pas plus de cinq à dix secondes en position haute. Plus tard, vous pourrez rester quinze à trente secondes, calmement. Dès que vous êtes capable de tendre les bras, rapprochez vos genoux et vos pieds afin que cuisses, jambes et pieds soient parallèles.

Exercice Z. suite...

> SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Afin de progresser rapidement, il faut éviter de garder le cou tendu, immobile. Lorsque vous êtes à l'étape 3, ramenez le menton vers la poitrine sans forcer, puis laissez le redescendre. Recommencez plusieurs fois cet enchaînement tant que vous restez en haut. Cela vous permettra d'arquer plus facilement le haut du dos tout en tendant les bras. Une technique parfaite consiste à se concentrer : sur l'étirement de la portion de colonne vertébrale située entre les omoplates, sur l'ouverture du thorax et sur le mouvement de balancier régulier du cou. Genoux et pieds doivent être parallèles.





A QUEL MOMENT RÉALISER CET EXERCICE ?

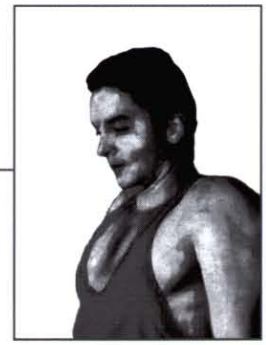
A la fin de votre séance de musculation, juste avant les assouplissements **ou**, si vous êtes trop raide et que cet exercice est difficile à faire après la musculation, commencez par le travail de la souplesse. Glissez Z entre l'exercice 21 et l'exercice 22 **ou**, si vous avez vraiment trop de mal, faites Z les jours où vous ne faites pas de musculation. Dans ce cas, réalisez une séance complète d'assouplissements. Glissez Z entre le 21 et le 22.

IMPORTANT !

»» Cet exercice doit être réalisé sur un sol non glissant. Veillez à bien plaquer vos paumes contre le sol en forçant. En effet, si vos mains glissent, vous pouvez cogner le sol de la tête et vous blesser. Si vous suivez les consignes, cet exercice est absolument sans risques.

Lyam MIOTISOA

Olivier Lafay



L'auteur

Philosophe de formation, Olivier LAFAY a été enseignant puis chef d'entreprise. Il a été responsable de la salle de musculation de l'Université Lyon III où il a côtoyé de nombreux sportifs. Constatant que les résultats dépendaient souvent moins des techniques employées que de questions motivationnelles, il a approfondi ses études en Sciences Humaines (psychologie, sociologie) afin de comprendre ce qui pouvait fonder un entraînement réussi.

Il s'est ainsi familiarisé avec des notions telles que le renforcement positif, l'attitude d'évitement, le sentiment de contrôle, l'angoissement morbide et la résignation apprise. La synthèse des travaux de nombreux chercheurs (Paul Watzlawick, Pierre Karli, Paul Diel...) a été appliquée à l'élaboration d'une méthode de musculation autorisant une libération et une autonomisation du pratiquant permettant, par un phénomène de feed-back, de cumuler les progrès.

Les sports pratiqués

> Rugby > Football > Judo > Basket > Krav-Maga.

Les mensurations

	BRAS (CONTRACTÉ)	POITRINE	CUISSE	TAILLE	POIDS
MENSURATIONS À 18 ANS	25,5 cm	84 cm	57 cm	1m78	60 kg
MENSURATIONS ACTUELLES	43 cm	120 cm	65 cm	1m82	88 kg

Quelques performances

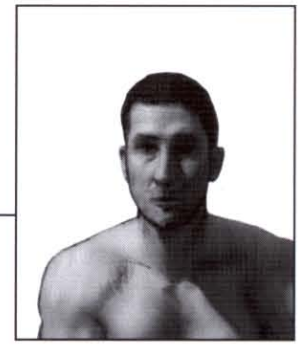
> Flexions-extensions profondes aux barres parallèles (**B**) : 100 répétitions non-stop.

> Tractions à la barre fixe (**C**) : 40 répétitions non-stop.

> Pompes sur une main (**Q2**) : 100 répétitions non-stop en descendant le plus bas possible.

L'auteur a également testé sa force avec des haltères afin de démontrer l'efficacité de sa méthode : soit 70 répétitions à 60 kg au développé-couché en prise serrée (30 cm d'écart entre les mains).

Hervé Audouy



L'illustrateur

Formation : Ecole Emile Cohl, Lyon
Ecole des Beaux-Arts, Annecy
Ecole des Arts Décoratifs, Genève.

Compétences : illustration, photographie, peinture, B.D., sculpture, films d'animation, infographie.

Réalisations : affiches, pochettes de CD, dépliants publicitaires, courts-métrages.

Hervé AUDOUY est champion de Suisse de Taï-Chi-Chuan (style Yang). Sa pratique polyvalente des arts martiaux l'a conduit à être professeur de Kung-Fu, de Taï-Chi-Chuan et de Self Defense. Il a, en effet, étudié des disciplines très diverses : Kung-Fu, Karaté, Judo, Boxe-Thaï et Aïkido. Il pratique également le Krav-Maga.

Il a pu constater sur lui-même les effets de la méthode présentée dans ce livre. En un an, il a développé sa musculature afin d'obtenir le meilleur rapport poids-puissance. Il a, en moyenne, doublé sa force tout en gagnant 17 kg de muscles. Il est devenu plus endurant et il a encore amélioré sa souplesse, acquise en pratiquant les arts martiaux, ce qui l'a fait grandir de deux centimètres.

Les mensurations

	BRAS (CONTRACTÉ)	POITRINE	TAILLE	POIDS
MENSURATIONS À SES DÉBUTS	32,5 cm	104 cm	1m89	76 kg
MENSURATIONS APRÈS UN AN	40 cm	120 cm	1m91	93,5 kg

Quelques performances

> Flexions-extensions profondes aux barres parallèles (**B**) : 40 répétitions à 93,5 kg de poids de corps. A ses débuts, il réalisait 4 répétitions avec 76 kg de poids de corps.

> Pompes sur une main (**Q**2) : 52 répétitions avec un poids de corps de 93,5 kg.
A ses débuts, avec un poids de corps de 76 kg, cet exercice était impossible à réaliser.

Olivier Lafay remercie :

Isabelle pour son soutien.

Stéphane Bonnet pour ses critiques constructives.

Béatrice Callonnec, kinésithérapeute à Lyon,
dont les connaissances lui ont permis d'affiner certains aspects de la méthode.

Bertrand Cochet, rigoureux et enthousiaste.

Les nombreux chercheurs (toutes disciplines confondues) sans qui cette méthode n'aurait pas été possible, avec une mention spéciale aux penseurs constructivistes ayant réussi une synthèse riche d'enseignements.

Les sportifs, athlètes et penseurs, l'ayant précédé. La diversité des conceptions, les oppositions théoriques sont source de créativité et de progrès.

Hervé Audouy remercie :

Bertrand Cochet, sans qui cet ouvrage n'aurait pu voir le jour (merci mon Bobby).

François, je te rends ton appareil photo en échange d'une rançon.

Phil, Pier-Ax et Corentin : bien essayé, les gars, mais je suis toujours en carafe.

Acte Public, et leur hilarité enthousiaste et généreuse.

Léo et Milia de ne pas avoir égaré tous mes crayons et pinceaux.

Annie et Gilbert, ils sauront pourquoi...

Marion, Daphné, Sophie, Nao et Emmanuel pour leurs conseils et avis.

Catherine et Adam pour leur amitié et le salutaire bol d'air frais biannuel.

Et surtout merci à Aline, pour sa patience et son soutien qui confinent à l'abnégation.

Je dédie ce travail à mes parents et mon petit frère.

Pour nous contacter :

Un site internet, exclusivement consacré à cette méthode, est à l'étude.
Si vous souhaitez obtenir son adresse, poser des questions
ou faire parvenir à l'auteur vos photos avant-après : proteosystem@free.fr

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

UN ATOUT ESSENTIEL :

L'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF

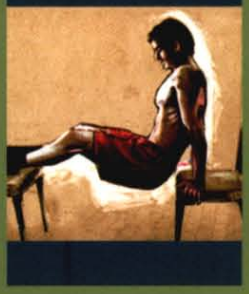
L'Entraînement Progressif est composé de 13 niveaux. En passant d'un niveau à l'autre, vous augmentez progressivement vos capacités athlétiques tout en améliorant votre apparence physique.

Cette division de l'entraînement en étapes successives permet de répondre aux besoins de chaque pratiquant et de progresser très vite.

Du niveau 1 au niveau 13 sont présentes toutes les étapes entre la remise en forme, l'entretien musculaire et la haute performance (suite page 38).

A tout âge : plus de muscle et de vitalité, moins de graisses, en peu de temps.

www.ed-amphora.fr



Méthode de musculation

ENTRETIEN MUSCULAIRE ✣ PERTE DE GRAISSE ✣ REMISE EN FORME ✣ HAUTE PERFORMANCE

- Ce livre vous propose un véritable entraînement personnalisé à domicile. C'est un guide pratique complet que vous pourrez emmener partout.
- Quels que soient votre âge et votre projet, cette méthode s'adapte à vos besoins. Elle permet une progression constante à chaque utilisateur.
- Son entraînement progressif (voir page 38) utilise les 110 exercices de façon cohérente et constructive.
- Vous serez guidé en permanence. Un système d'évaluation performant vous permettra d'atteindre vos objectifs.
- Si vous souhaitez développer des qualités physiques exceptionnelles, cette méthode vous indiquera comment y parvenir.

110 exercices simples et efficaces pour tous !

Cet ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques.

Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines...). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent déjà des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement. **Souplesse et endurance ne sont pas oubliées.** Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

9 782851 80642 0

Prix : 22,80 €

amphora sports